

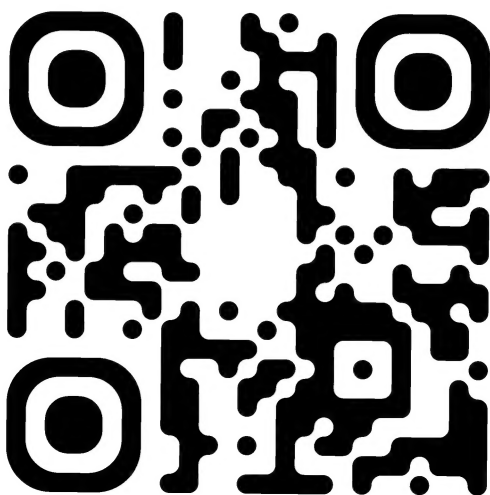


سيكولوجية
كل شيء

جوزيه مالىنوفسكى سيكولوجية الأحلام

ترجمة: عبد الرحيم يوسف
مراجعة وتحرير: ديقيد فرج

مكتبة الحروف



سجل في مكتبة

اضغط الصفحة

SCAN QR

سيكولوجية كل شيء

سيكولوجية الأحلام

عنوان الكتاب: سيكولوجية الأحلام

The Psychology of Dreaming

المؤلفة: جوزيه مالمينوفسكي Josie Malinowski

ترجمة: عبد الرحيم يوسف

تحرير: ديثيد فرج

مراجعة لغوية: محمود شرف

إخراج داخلي: رشا عبدالله

المحررة

قطعة رقم 7399 ش 28 من ش 9 - المقطم - القاهرة

ت، ف، - 002 02 28432157



mahrousaeg



almahrosacenter



almahrosacenter



www.mahrousaeg.com



info@mahrousaeg.com



mahrosacenter@gmail.com

رئيس مجلس الإدارة: فريد زهران

مدير النشر: عبدالله صقر

رقم الإيداع: ٢٠٢٤ / ١٦٥٧٨

الترقيم الدولي: 978-977-894-103-6

جميع حقوق الطبع والنشر باللغة العربية

محفوظة لمركز المحروسة

2024

© 2021 Josie Malinowski

"All Rights Reserved"

"Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group".

مكتبة

t.me/soramnqraa

سيكولوجية الأحلام

جوزيه مالىنوفسكي

ترجمة

عبد الرحيم يوسف

تحرير

ديفيد فرج

مكتبة
t.me/soramnqraa



دار الكتب والوثائق القومية

بطاقة فهرسة
فهرسة أثناء النشر إعداد إدارة الشئون الفنية

مالينوفسكي، جوزيه
سيكولوجية الأحلام/ جوزيه مالينوفسكي؛ ترجمة/ عبدالرحيم يوسف.- ط 1
القاهرة: مركز المحروسة للنشر والخدمات الصحفية والمعلومات، 2024
196 ص؛ 21.5×14.5 سم
تدمك 6-103-894-977-978
1 -الأحلام- علم النفس
2 - التحليل النفسي
أ- يوسف، عبدالرحيم (مترجم)
ب- العنوان
154.43
رقم الإيداع 2024/16578

المحتويات

9 مقدمة حياة الحلم	
15	ما هي الأحلام وكيف ندرسها؟	1
31 تاريخ موجز للأحلام	2
55 لماذا نحلم؟	3
97	الحلم والصحة النفسية الاكتئاب والصدمة والدُّهان	4
119	تشارك الأحلام العمل على الحلم في مجموعات الأحلام والعلاج النفسي	5
133	الأحلام الاستثنائية الأحلام الواعية، والأحلام الاستبصارية، وكوابيس شلل النوم	6
161	أحلام الخيال العلمي اختراق الحلم وأحلام الآليين	7
179 لمزيد من القراءة	
183 المراجع	

مُهَدَّى إِلَى كُلِّ دَارِسِي الْأَحْلَامِ فِي الْعَالَمِ

مقدمة

مكتبة

t.me/soramnqraa

حياة الحلم

الأحلام حقيقية طوال فترة دوامها، ألا نعيش في الأحلام؟
قصيدة "وحدة الوجود العليا"، لورد ألفريد تينيسون

تجري الأحلام في أذهاننا، ناسجةً القصص من ذكرياتنا وخيالاتنا.
هي حقيقية أيضًا.

كثيراً ما يُنظر إلى الأحلام كنقيض لـ "حياة الواقع"، كما لو أن
الأحلام لم تكن بطريقة ما جزءاً من الحياة الحقيقية. ومع ذلك كلنا
نحلم كل ليلة.⁽¹⁾ وهذه الأحلام مليئة تمامًا بمثيرات قلقنا، بمخاوفنا،

(1) بالطبع لا نتذكر كل أحلامنا، لكننا كلنا نحلم. نحلم حوالي خمسة أحلام كل ليلة. بعض الناس يتذكرون كل أحلامهم تقريباً، وبعضهم الآخر لا يتذكر شيئاً منها، لكن الأبحاث المعملية الدقيقة (التي يوقظ فيها المتطوعون بشكل متكرر طوال الليل) تبين لنا أن كلنا نحلم - حتى الناس الذين لا يذكرون في العادة أيّاً من أحلامهم. الأشخاص الوحيدون الذين ربما لا تأتيهم الأحلام حقاً هم مَنْ تعرّضوا لتلفٍ موضعيٍّ معيّن في المخ (انظروا الفصل الثاني من أجل التفاصيل).

بالأشياء التي تُرهبنا، بالأشياء التي نتوقع أن تحدث، بالأشياء التي حدثت بالفعل، بأحباطنا، بأمنياتنا ورغباتنا، بمشاعر قوية، بدعابة عبثية مذهلة، بسيناريوهات رائعة على نحو مستحيل، بعذابات رهيبة توقظنا غارقين في عرق بارد، بلحظات إدراك تجعلنا نصيح: وجدتها!، بأساطير، بقصص، بمُتّع بصرية، وهكذا.

قد لا نكون في عالم يقظتنا، مستيقظين ونتحرك هنا وهناك، لكن حاول أن تقول ذلك لجسدك الحالم. السبب الوحيد وراء كونه لا ينهض ويتحرك هنا وهناك أننا طورنا آلية عصبية، جزءًا من المخ، يمنعنا من التحرك هنا وهناك أثناء أزهى أشكال حلمنا. نعاين الأحلام كما لو كانت تحدث "حقًا" في أدمغتنا، وفي أجسادنا، وفي أذهاننا. نعيش فيها. لهذا السبب؛ يفضل علماء نفس الأحلام أن يضعوا حياة الحلم كنقيض لـ "حياة اليقظة"، بدلاً من "حياة الواقع". حياة الحلم وحياة اليقظة كلتاهما جزء من حياة الواقع. حياة الليل وحياة النهار: كلتاهما حقيقتان كما هما كذلك عندما نكون فيهما.

في هذا الكتاب، سننقُب داخل هذه الحياة الليلية ونستكشف أمر الأحلام في مجال علم النفس. لقد كُتِب الكثير بالفعل عن الأيام الأولى لعلم نفس الأحلام، خاصةً على يد فرويد ويونج وغيرهما ممّن جاؤوا على خلفيّة من تقليد التحليل النفسي؛ لذلك ورغم أننا سنغطيهم بإيجاز، إلا أن هذا الكتاب سيركز أكثر على ما حدث من بعد ذلك. سيقدم أبحاثًا مبتكرة ومثيرة وحديثة، وسيحاول أن يجيب على أكثر الأسئلة إثارة وغموضًا عن الأحلام.

في الفصل الأول نسأل أنفسنا ما هي الأحلام في الحقيقة؟ كيف نُعرّفها، وما هي أنماط الأحلام الموجودة، وكيف نبحثها؟

سيصبحنا الفصل الثاني في جولة قصيرة في تاريخ الأحلام لنرى أين كنا، وأين نحن الآن، وأين من المحتمل أن نذهب بعد ذلك: من

مفسري الأحلام القدامى، إلى المحللين النفسيين في القرن العشرين، وحتى علماء الأعصاب المعرفيين في يومنا الحالي.

في الفصل الثالث نطرح ربما أكبر الأسئلة كلها: لماذا نحلم؟ في هذا الفصل، سننظر إلى بعض من نظريات علم النفس الأساسية التي تحاول الإجابة على هذا السؤال.

مع ذلك، لا تساعدنا الأحلام بطريقة جيدة دائماً؛ لذا سننظر في الفصل الرابع إلى الطرائق التي يبدو فيها أن الأحلام "تسير على نحو خاطئ": خاصة الكوابيس التي ربما تأتي بعد خبرات مُسببة للصدمة، والرابط بين الحلم والذهان.

في الفصل الخامس نطرح سؤالاً كبيراً آخر: ماذا يمكننا أن نفعل بأحلامنا؟ سنكتشف طرقاً لاستكشاف أحلامنا والتعامل معها قام بتطويرها معالجون نفسيون وعلماء نفس. يتضمّن هذا الفصل اقتراحات لكيفية الاستكشاف والتجريب في أحلامك ذاتها.

يأخذنا الفصل السادس إلى بعض من أكثر الأحلام استثنائية: الأحلام الواعية (الأحلام التي تعرف فيها أنك تحلم)، والأحلام الاستبصارية (الأحلام التي يبدو أنها تتنبأ بالمستقبل)، وكوابيس شلل النوم.

أخيراً، في الفصل السابع ندفع بأنفسنا إلى داخل المستقبل ونسأل ماذا ستبدو عليه أبحاث الأحلام بعد ذلك وكيف من المحتمل أن يستند هذا إلى تكنولوجيا يجري تطويرها الآن. هل ستوجد ذات يوم تكنولوجيا أفلام الخيال العلمي مثل فيلم Inception؛ حيث يمكن زرع الأفكار داخل عقل الشخص وهو يحلم؟ هل يمكن "اختراق" الأحلام؟ وعندما يتطور الذكاء الاصطناعي أكثر، هل سيحلم الآليون؟

تُسَمَّى دراسة الأحلام "أونايرولوجيا/oneirology"، وأصلها من الكلمتين اليونانيتين: أونايرون (الحلم) و"لوچيا" (دراسة شيء). وبالتالي مَنْ يدرسون الأحلام يُسمَّون أونايرولوجيين oneirologists. سأستخدم مصطلح الأونايرولوجيا لأعني به دراسة الأحلام، والأونايرولوجيين لأعني به باحثي الأحلام، طوال الكتاب.

ثمة موقع إلكتروني لمصاحب للكتاب: www.oneirology.co.uk. إذا صادفتَ خلال قراءتك مصطلحًا لم تره من قبل، أو جرى تعريفه قبل ذلك في الكتاب ونسيت ما يعنيه، توجه رأسًا إلى الموقع الإلكتروني. هناك ستجد "قائمة بالمصطلحات الحلمية" تتوفر بها تعريفات للمصطلحات المتصلة بالنوم/الحلم. يتضمن الموقع أيضًا بعض التفاصيل الإضافية عن المعلومات الموجودة في الكتاب لمن يودُّون التنقيب إلى عمق أكبر قليلًا.

حكاية تحذيرية

تأتي الأبحاث المقدمة في هذا الكتاب غالبًا من عالم علم النفس التجريبي، وهي أبحاث تستخدم المنهج العلمي للبحث في ظاهرة الحلم. ليست هذه بالطبع الطريقة الوحيدة في بحث الأحلام، لكنها النموذج المهيمن الحالي في علم نفس الأحلام "الغربي"، وقد اكتُشف العديد من الأشياء المذهلة بهذه المناهج، كما سترون.

لكن عند قراءة الكتاب، ربما تودُّ أن تضع في ذهنك أن النماذج تتغير مع الوقت. كما سنرى باختصار في الفصل الثاني، تعتمد الطريقة التي يجري بها تصور وتفسير واستخدام الأحلام إلى حدٍّ كبير على مكانك في تاريخ الجنس البشري ومكان وجودك في العالم. في اللحظة الحالية، يبحث كثير من الأونايرولوجيين ويستكشفون ويجربون مع

الأحلام باعتبارهم علماء نفس، في مقابل -مثلاً- الكاهنات أو الأنبياء أو المحللين النفسيين. إن الأفكار التي كشفناها عن الأحلام والتي ستقرأ عنها في هذا الكتاب هي قطعة هامة من أُحجية الحلم، لكن ما زال أمامنا قطع أكثر بكثير من الأُحجية لم تُكتشف بعد.

كُن واعياً أيضاً بأن المزاعم التي يطلقها علم النفس عن البشر تعني في الحقيقة عادةً البشر الغربيين **WEIRD**: أي أن المشاركين في الأبحاث أو المتطوعين يميلون إلى أن يكونوا غربيين **Western**، متعلّمين **Educated**، من بلدان صناعية **Industrialised**، من بلدان غنية **Rich** نسبياً، ومن بلدان ديمقراطية **Democratic** (على الأقل ظاهرياً)، والتي بالتالي تبدو -عندما يوضع في الاعتبار التاريخ البشري كله والعالم البشري كله- غريبة **weird** إلى حدٍّ كبير في الحقيقة بمعنى أنها لا تمثّل كل الجنس البشري (هنريش وآخرون 2010). هذه مشكلة على نطاق المجال باتساعه، ولا يحدث هذا فقط في علم نفس الأحلام، لكنه شيء آخر يجب أن تضعه في ذهنك: إن النتائج البحثية المقدمة هنا مستقاة غالباً من بيانات جُمِعت من مشاركين غربيين.

الفصل الأول

ما هي الأحلام وكيف ندرسها؟

تعريف الحلم

ربما تكون لديك بالفعل فكرة ثابتة إلى حد كبير عن ماهية الأحلام بالنسبة لك شخصيًا. لكن تعريف ماذا يكون الحلم (وما لا يكونه) ليس مسألة واضحة المعالم تمامًا في الحقيقة. في علم دراسة الأحلام -الأونايرولوجيا- توجد بضعة تعريفات مختلفة "للحلم" تتردد هنا وهناك. ولأغراض هذا الكتاب، سنستخدم تعريفًا للحلم شائع الاستخدام في الأونايرولوجيا، ألا وهو: "كل الخبرات الواعية⁽¹⁾ خلال النوم". يمكننا أن نستبدل كلمة "واعية" بكلمة "ذاتية" أو "ذهنية" أو أي كلمة تتوافق مع الخبرات التي نعاينها عندما ننام. سواء سقطت للتو نائمًا، أو كنت نائمًا لعدة ساعات، أو على وشك الاستيقاظ؛ طالما كنت نائمًا عندما وقعت الخبرة الواعية، فقد كنت تحلم. لا يجب أن

(1) تعني كلمة "واعية" هنا وجود شعور ذاتي ونوعي بالخبرة.

يتطابق هذا مع أي سمة مُعَيَّنة للحلم. يمكن أن يكون الحلم بسيطًا مثل أن تخطر لك فكرة عمّا تريد أن تفعله غدًا، أو معقدًا مثل عيش حياة حلمية جديدة بأكملها قبل أن تستيقظ.⁽¹⁾

ما هو النوم؟

ينقسم النوم البشري إلى مرحلتين أساسيتين: مرحلة حركة العين السريعة أو النوم الريمي، ومرحلة النوم غير الريمي. وتنقسم مرحلة النوم غير الريمي أيضًا إلى ثلاث مراحل أخرى: المرحلة الأولى، والمرحلة الثانية، والمرحلة الثالثة. وتُسمّى هذه المراحل المختلفة بتغيرات عديدة في المخ والجسد.

المرحلة الأولى تُسمّى أيضًا "بداية النوم". تستمر هذه المرحلة في العادة حوالي عشر دقائق وهي ذلك الجزء من النوم الذي يحدث عندما تبدأ في الإغفاء. تبدأ عيناك في الدوران ببطء، وتصبح أنماط النشاط الكهربائي في مخّك (أي موجات المخ) أكبر وأبطأ. تبدأ كموجات ألفا متوسطة التردد بينما تكون مستيقظًا لكنك مسترخٍ، ثم تنتقل تدريجيًا إلى موجات ثيتا منخفضة التردد.

المرحلة الثانية تأتي بعد بداية النوم. في هذه المرحلة من النوم، ما زالت لدينا موجات مُخّ ثيتا، ولدينا أيضًا نوعان من تفجّرات النشاط الكهربائي المفاجئة التي تسمّى هذه المرحلة من النوم: "مغازل النوم" وموجات "مُرْغَب K". تُسمّى هذه المرحلة أحيانًا "النوم الخفيف".

المرحلة الثالثة، وتُسمّى أيضًا نوم الموجات البطيئة، أو "النوم العميق"، وتأتي بعد ذلك. هنا تنتقل إلى موجات مخّ دلتا (تردد منخفض جدًا) كبيرة جدًا وبطيئة جدًا. لا تتحرك عيناك، لا تتحرك

(1) إذا كنتم تريدون معرفة المزيد عن سُبل تعريف الحلم، زوروا موقع: <https://oneirology.co.uk/defining-dream>

عضلاتك، وتكون في سُباتٍ عميقٍ عميق. لو تمكّن أحدهم من إخراجك من نوم المرحلة الثالثة، ربما تكون في حالة غضب وتأقّف شديد منه. يبدو نشاط موجات المخ في النوم الريمي (حركة العين السريعة) مشابهًا جدًا لليقظة؛ مشابه جدًا -في الحقيقة- لدرجة أنه جرت العادة على تسمية النوم الريمي بـ "النوم المتناقض" لأنك تبدو وكأنك مستيقظ (في اتجاه موجة المخ) بينما أنت نائم فعليًا. ومثلما يشير الاسم الحالي، يتّسم النوم الريمي بحركات سريعة جدًا وكبيرة جدًا للعين، وكذلك بارتخاء العضلات- نكون مشلولين خلال النوم الريمي. بالنسبة للشخص العادي، يهيمن النوم غير الريمي على النصف الأول من الليل، بينما تغدو فترات النوم الريمي أكثر تكرارًا وأطول بكثير في النصف الثاني من الليل. تستمر دورة النوم الواحدة، التي تصبحنا عبر مراحل النوم غير الريمي وبعد ذلك تأخذنا إلى النوم الريمي، لمدة حوالي تسعين دقيقة. لذا إذا نمتَ لمدة سبع ساعات ونصف، ستكون قد مررتَ بخمس دورات نوم.

كيف تبدو الأحلام؟

تنوّع الأحلام بشدة وتمثّل دائمًا في الأغلب خبرة فريدة تمامًا. ومع ذلك، توجد بعض الجوانب في الأحلام تبرز باعتبارها شائعة في كثير منها. الأحلام دائمًا في الأغلب بصرية: يوجد دومًا في الأغلب شيء يمكنك أن تراه. قد تسمع أيضًا شيئًا ما، أو تحسّ بشيء ما، أو تتذوق شيئًا ما، أو تشمّ شيئًا ما، لكن رؤية شيء ما سمة واسعة الانتشار في الأحلام.⁽¹⁾ تتضمن أحلام كثيرة نوعًا ما من محاكاة العالم، أو الواقع الافتراضي.

(1) الاستثناء هنا لدى الأشخاص المولودين دون قدرة على الإبصار. لمزيد من التفاصيل حول أحلام المكفوفين انظروا:

<https://oneirology.co.uk/dreamsof-congenitally-blind-individuals/>

تتجسّد الأحلام غالبًا. عادةً ما نجد أجسادنا المادية ذاتها في أحلامنا، وبهذه الأجساد نمضي في عالم أحلامنا، نقابل الناس ونفعل الأشياء.

داخل هذه المحاكاة المجسّدة، تبدو الأحلام أحيانًا كأنها حكاية. من الصعب أن نعرف على وجه اليقين إن كانت هذه هي الطريقة التي يتمثّل بها الحلم، أم إن كنّا نتخيّله على هذا النحو عندما نستيقظ، لكن الأحلام غالبًا تبدو أشبه بقصة.

ومع ذلك، حتى داخل الحكاية، فإن الأحلام غالبًا تتغير فجأة. نقفز من مكان إلى آخر، وتتغير هوية الناس، وهكذا. وعادةً لا يبدو هذا غريبًا وقتها.

تبدو الأحلام دومًا في الأغلب حقيقية عندما نعاينها، حتى عندما تكون عجيبة وبها تغيرات مفاجئة. لا نكاد نعرف أصلًا أننا فعليًا في الواقع الافتراضي لحلمنا بدلًا من الواقع الخارجي لحياة يقظتنا. (الاستثناء هنا عندما تأتينا أحلام واعية: انظروا الفصل السادس).

الأحلام مسألة اجتماعية جدًّا. كثيرًا ما نقضي الوقت مع أشخاص آخرين في أحلامنا: أحيانًا مع أشخاص نعرفهم، وأحيانًا مع أشخاص لا نعرفهم.

العاطفة حاضرة غالبًا في عالم أحلامنا. ربما نشعر بالخوف أو السعادة أو الغضب أو الحيرة أو القلق أو الرهبة أو الحب أو الذنب أو أي عاطفة أخرى في أحلامنا.

لا تبدو حظوظنا في أحلامنا غالبًا بأيدينا. ربما نقابل سوء حظّ كبير لم يكن بسبب خطأ منّا (مثلًا الحوادث، الأمراض، السقوط، الكوارث الطبيعية)، أو ربما نقابل حظًا طيبًا تحدث فيه أشياء أسعد.

ثمة مَلَمَحٌ شائع آخر للأحلام هو **الخطر**. كثيرًا ما نواجه شيئًا ما أو شخصًا ما يريد أن يؤذينا بطريقة ما. وتتنوع الطريقة التي نتفاعل بها مع ذلك أيضًا: أحيانًا نقاوم، وأحيانًا نفرُّ.

عندما نستيقظ، كثيرًا ما تبدو الأحلام **عجيبة**. رغم أنها تحاكي عالم يقظتنا في نواح كثيرة، إلا أنها كثيرًا ما تحتوي أيضًا على أشياء متنافرة تمامًا مع ما يمكن أن نقابله في عالم اليقظة.

ورغم أن هذه ملامح شائعة للأحلام، إلا أن بعض الأحلام قد لا تملك أيًا منها. بعض الأحلام مجرد أفكار بسيطة، أو خطط لليوم التالي، أو صور ثابتة، أو أشكال هندسية. ننظر إلى كل الخبرات الواعية خلال النوم لنرى ما يجري في أذهاننا عبر ليلة نوم كاملة، أيًا كانت المرحلة التي نحن فيها، وأيًا كانت الفترة التي مُناها، وهو ما يعني أن الأحلام يمكنها أن تأتي في كافة الأشكال والأحجام، ويعتمد الشكل الذي تتخذه إلى حدٍّ ما على أي مرحلة من النوم نكون فيها.

الأحلام في مراحل النوم المختلفة

أحلام النوم الريمي

خلال النوم الريمي، تأتينا أكثر أحلامنا "الشبيهة بالحلم" نمطيّة، بسماتها الشائعة المذكورة سابقًا؛ مثل محاكاة العالم والوقائع العجيبة والمظهر الحكائي والعواطف القوية. وتميل أيضًا إلى أن تكون طويلة نسبيًا. عندما تستيقظ وتقول لنفسك: "كان ذلك حلمًا مجنونًا فعلًا!" فمن الأرجح أنه كان حلمًا ريميًا. أحلام النوم الريمي شائعة جدًا أيضًا، ومن الأرجح بشدة أنك تحلم خلال نومك الريمي أكثر من أي مرحلة أخرى من مراحل النوم غير الريمي.

يمكن أن تكون الأحلام شديدة الوضوح وتبدو حقيقيّةً بشدة في هذه المرحلة من النوم، لدرجة أننا نعاينها فعليًا في أدمغتنا وأجسادنا

كما لو أننا نمارسها في واقع اليقظة. يمنعنا ارتخاء العضلات (شلل الجسد) الذي نمرُّ به في النوم الرمي من تمثيل أحلامنا كأفعال.

لكن شلل العضلات ذلك يمكن أن يمضي على نحو خاطئ. فالأشخاص الذين يعانون من شيء اسمه "اضطراب سلوك النوم الرمي" يكفون عن السكون المشلول خلال النوم الرمي وربما يمثلون أحلامهم حركيًا. على سبيل المثال، ذكرت إيزابيل أرنولف، التي تعالج مرضى اضطراب سلوك النوم الرمي، أن واحدًا من مرضاها حلم أنه "كان شُرطيًا بطة يطارد حمامةً لصة. أثناء ذلك، لاحظت زوجته أنه يقرص ويرفرف بذراعيه كأنه يطير، ويصيح بصوت السارينة ذات النغمتين وفي نفس الوقت أيضًا يقلّد صوت بطة" (أرنولف، 2019).

على الجانب الآخر، لا يفقد بعض الأشخاص ارتخاء عضلاتهم لكنهم يستمرون بدلاً من ذلك في حالة الشلل بعد أن يستيقظوا، وتصبح هذا غالبًا خبرات كابوسية مريعة، معروفة باسم كوابيس شلل النوم. سنتحدث عن هذه الخبرات في الفصل السادس.

أحلام النوم غير الرمي

مع ذلك، ليست كل الأحلام مغامرات عجيبة. بعض الأحلام أقرب إلى أن تُماثل واقع اليقظة. هل حلمت من قبل أنك في العمل، ثم عندما استيقظت أدركت أنه كان مجرد حلم وأنت فعليًا يجب أن تذهب إلى العمل؟ هذه الأنواع من الأحلام أكثر اعتيادية في النوم غير الرمي: هي أكثر تشابهًا مع واقعنا في اليقظة، أكثر ارتباطًا بوضوح مع شؤون حياتنا في اليقظة، وهي أيضًا أقصر في المدة. أحيانًا تكون أحلام النوم غير الرمي أقل حكاية من الأحلام الرمية أيضًا، أقرب إلى نوعية الأفكار المجردة التي تكون لدينا في حياة اليقظة.

تختلف الأحلام غير الريمية أيضًا بناءً على أي مرحلة من المراحل الثلاث تكون فيها. أحلام المرحلة الأولى، على سبيل المثال، تكون مصحوبة غالبًا بتصوير حلميٍّ للسقوط، والذي قد تحس به مثل "قفزة" في جسدك. ندعو الأحلام من المرحلة الأولى: "هيبناجوجيا" أو الهلوسة التنويمية. لدينا أحلام غير ريمية أقل من الأحلام الريمية، وأحلام المرحلة الثالثة (مرحلة النوم العميق بطيء الموجات) نادرة بشكل خاص.

يمكن أن يتضمن النوم غير الريمي أيضًا التحرك أثناء النوم، على هيئة السير أثناء النوم، أو الأكل أثناء النوم، أو ممارسة الجنس أثناء النوم، أو حتى إرسال الرسائل النصية أثناء النوم. عند أداء هذه الأفعال المختلفة أثناء النوم، يكون المخ مستيقظًا جزئيًا ونائمًا جزئيًا. أحيانًا تحدث هذه الأفعال دون أن يصحبها محتوى حلميٍّ، وأحيانًا تكون مصحوبة بالأحلام.

أنماط الأحلام

بالإضافة إلى النظر إلى الأحلام من منطلق مراحل النوم المختلفة، يمكننا أيضًا أن نصنّف الأحلام التي تمتلك سمات مشتركة فيما بينها، كما في الأنماط التالية.

الأحلام المتكررة

تلك أحلام يبدو أنها تحدث مرة بعد مرة. بعض هذه الأحلام يتشاركها كثير من الناس، مثل فقد كل أسنانك مرة واحدة (انظروا أيضًا "الأحلام النموذجية" أدناه)، بينما بعضها الآخر خاص بفرد واحد. يمكن أيضًا المرور بموضوعات متكررة يختلف فيها الحلم بشدة كل مرة، لكن يتكرر موضوع واحد، مثل علاقة قديمة لم تنتهِ منها قط.

هذه الأنواع من الأحلام ربما ترتبط بموضوع أو موضوعات ما لم تُحل من حياة اليقظة.

الأحلام النموزجية

توجد بعض الأحلام التي يراها كثير من الناس، حتى عبر ثقافات مختلفة. تسمى هذه بـ "الأحلام النموزجية"، وقد وثّق الباحثون عددًا منها، مثل فقد أسنانك، وتعرضك للمطاردة، والوصول متأخرًا للغاية على شيء ما، والطيران، وأن تكون عاريًا على الملأ. سوف يرى أغلب الناس بعض الأحلام النموزجية في حياتهم لكن ليس كلها بالضرورة.

الأحلام الواعية

إذا كنت واعيًا أنك تحلم، فأنت تُعَيِّن حلمًا واعيًا. في بعض الأحلام الواعية، ربما أيضًا تملك درجة من السيطرة على الحلم وعلى أفعالك داخله. هناك قسم كامل من الكتاب مخصص لهذا (انظروا الفصل السادس).

الكوابيس

الكوابيس هي أحلام مزعجة مخيفة، تدور غالبًا حول موضوعات الخطر والتهديد. بعض الأونايروlogيين يُعرِّفون الكوابيس بأنها فقط تلك الأحلام التي تكون العاطفة فيها شديدة القوة لدرجة أنها توقظك من نومك. سنناقش الكوابيس في عدة فصول مختلفة: الكوابيس "المنتظمة" (الفصل الثالث)، الكوابيس التالية على الصدمات (الفصل الرابع)، وكوابيس شلل النوم (الفصل السادس).

عبر العالم وطوال التاريخ كانت فكرة أن الأحلام يمكنها التنبؤ بالمستقبل ذات إغراء قوي، لكن هل يوجد أي أساس علمي لهذه الفكرة؟ يبحث الفصل السادس في ذلك.

الأحلام الكبيرة

كان كارل يونج أوّل مَنْ صنّف هذا النمط من الأحلام. الأحلام "الكبيرة" أحلام قابلة للتذكّر بشدة ولديها تأثير كبير على الحالم. قد تتضمّن مقابلات مع مخلوقات أسطورية، وتبعث في النفس مشاعر حادّة مثل الرهبة أو الرعب، وتمتلئ غالبًا بالأعماط الأولية (التي زعم يونج أنها رموز عالمية للوجود البشري، مثل "الرجل/المرأة العجوز الحكيم/ة"). في مقابل الأحلام الكبيرة توجد الأحلام "الصغيرة" وهي الأكثر شيوعًا والأوضح ارتباطًا بجوانب حياة اليقظة.

أحلام الأطفال

وجدت بعض الأبحاث أن أحلام الأطفال مختلفة للغاية عن أحلام الكبار، وأن محتوى الحلم يتغير عندما نكبر من أطفال إلى بالغين: يبدأ كصور بسيطة وثابتة غالبًا، ثم يتطور تدريجيًا إلى أحلام تامة النضج عندما ندخل مرحلة المراهقة.⁽¹⁾

(1) إذا كنتم تودّون معرفة المزيد عن هذا، انظروا: <https://oneirology.co.uk/childrensdreams>.

هل تحلم الحيوانات؟ بالتأكيد تحلم الحيوانات البشرية، لكن ماذا عن القردة الأخرى، والثدييات الأخرى، والأنواع الأخرى؟ هذا السؤال ما زال مفتوحًا للجدل- لا مملك إجابة قاطعة بعد⁽¹⁾.

كيف يبحث الأونايرولوجيون في الأحلام؟

هناك الكثير ممّا يمكن أن يُقال في هذا الموضوع. إن البحث في الأحلام شيء خادع للغاية لأننا هنا -على عكس النوم- لا نملك قياسات موضوعية للحلم. كي نتمكن من البحث في الأحلام، يجب أن نسأل الناس عمّا يحلمون به. بعبارة أخرى، نعمل على روايات أحلام. يوجد عدد من الطرائق المختلفة التي نجمع بها روايات الأحلام من متطوّعيننا، كلها بها نقاط تميّزها ونقاط ضعفها.

جمع روايات الأحلام

نحتاج، بشكل مثالي، إلى جمع روايات الأحلام بمجرد أن يستيقظ الشخص حتى يكون الحلم ما زال طازجًا في ذاكرته قدر المستطاع. نحتاج أيضًا إلى جمع الكثير والكثير من الأحلام لأن الأحلام شديدة التنوع لدرجة أننا نحتاج إلى عدد كبير منها كي نتمكن من الحصول على فكرة عامة عنها.

(1) إذا كنتم تودّون قراءة بعض الأدلّة التي تحبّذ فكرة أن الحيوانات تحلم، انظروا: <https://oneirology.co.uk/animal-dreams>

يتجلى "المعيار الذهبي" لجمع روايات الأحلام في مختبر النوم، الذي يبدو من اسمه أكثر إكلينيكيَّة ممَّا هو عليه؛ وفيه يحصل المشاركون على غرفة نوم خاصة، نحاول أن نجعلها مريحة وطبيعية قدر الإمكان (رغم أنهم، والحق يقال، يجب أن يناموا بأسلاك موصولة برؤوسهم، وهو ما قد يجعل الأمر ليس مريحًا إلى هذا الحد). تضمن هذه الوسيلة مستوى عاليًا من التحكم والتماسك. في المختبر، يمكننا قياس نوم المشاركين عن طريق تخطيط النوم (وهو تمثيل بياني للنوم باستخدام موجات المخ وحركات العين ونشاط العضلات). في العادة، يوقظ المشاركون بشكل متكرر طوال الليل حتى يتمكن الباحثون من جمع روايات أحلامهم. تؤدِّي هذه الوسيلة إلى مستويات عالية من تذكُّر الأحلام وكذلك تسجيل الأحلام على الفور بعد حدوثها؛ وبالتالي تقليل نسبة النسيان والاختلاق.

لكن توجد سلبيات في مختبر النوم. إن تشغيل مختبر نوم أمر مُستهلِك للوقت بشدَّة ومكلف، وغالبًا لا نستطيع إلا أن نُجري تجربة واحدة مع مشارِك أو اثنين كل مرة. وهذه إشكالية؛ لأننا نحتاج إلى عددٍ كافٍ من الناس لإجراء التجربة كي نتمكن من القيام بالتحليلات الإحصائية للبيانات. إذا لم يكن لدينا ما يكفي من الأشخاص؛ قد تكون البيانات غير ذات نفع كبير. وبالتالي أنت في حاجة إلى الكثير من الوقت والكثير من المال كي تحصل على عددٍ كافٍ من المشاركين في مختبر نوم.

ثمة سلبية أخرى في مختبر النوم هي أنه يفتقر إلى شيء يسمِّيه علماء النفس: "الصلاحية البيئية"، وهو ما يعني أنه لا يشبه العالم الواقعي إلى حدٍّ كبير. فكرة أن تجد أحدًا يراقب بيانات نومك على شاشة حاسوب بينما تنام وأسلاكك ملتصقة برأسك، في غرفة غير

مألوفة، وشخص ما يوقظك بشكل متكرر ليسألك عما تحلم به؛ لا تشبه كثيراً الطريقة التي ينام بها الناس في بيوتهم بشكل طبيعي. ونحن نعرف أن هذا يؤثر على البحث لأن الأحلام المجموعة في المختبر تختلف عن الأحلام العادية بأشكال متعددة، منها أن الناس يحلمون بمختبر النوم نفسه بنسبة حوالي 20 % من الوقت الذي يحلمون خلاله في المختبر (شريدل، 2008). ليس هذا بشديد النفع إذا أردنا أن نسجل أنواع الأحلام التي يحلمونها في العادة.

يوميات الأحلام

ثمة وسيلة لجمع روايات الأحلام لديها نسبة أعلى من الصلاحية البيئية هي أن نطلب من المشاركين تسجيل أحلامهم في البيت. يلغي هذا ضرورة أن يبقى الباحث ساهراً طوال الليل مع المشارك، ويوفر تكلفة مختبر النوم ذاته، ويوفر المزيد من الظروف الطبيعية التي يمكن في ظلها جمع روايات الأحلام.

قد يتضمن هذا إعطاء المشاركين معدّاتٍ محمولة لارتدائها (مثل عصابة رأس لقياس موجات المخ)، أو قد يتضمن سؤالهم أن يضبطوا المنبهات بأنفسهم كي تظل توقظهم في الليل لتسجيل أحلامهم، أو قد يتضمن مجرد سؤالهم أن يحتفظوا بدفتر يوميات أحلام كلما حدث وأن تذكروا حلمًا ما بطريقة عفوية. يمكنك أيضًا أن تجمع بيانات من أشخاص عديدين بشكل متكرر، بدلاً من شخص واحد كل مرة، وإجراء هذا النوع من الدراسات تكلفته أقل بكثير. لذلك هو أكثر طبيعية، وفي نفس الوقت من الأرجح أنك ستحصل على عدد من الأشخاص أكبر بكثير للمشاركة.

من الميزات الأخرى ليوميات الأحلام أنها تُمكننا من جمع بيانات طويلة؛ أي بيانات تُجمع على مدار فترة طويلة من الوقت. بعض أبحاث يوميات الأحلام تطلب من المشاركين أن يسجلوا أحلامهم لمدة

أسبوع أو أسبوعين فقط، لكن يمكنها أيضًا أن تستفيد من يوميات الأحلام التي يحتفظ بها بعض الأفراد لأسباب خاصة بهم لمدة شهور أو أعوام أو حتى طوال عمرهم إذا رضوا بأن يزودوا الباحثين بهذه اليوميات من أجل التحليل. تمكنا هذه الوسيلة من رؤية كيف تتغير الأحلام على مدار حياة الشخص، وكيف تؤثر وقائع الحياة على أحلامه.

عيوب هذه الوسيلة هي بشكل جوهري الصورة المعكوسة لوسيلة مختبر النوم: تحكم أقل، احتمالية أكبر لانحيازات الذاكرة، قياس أقل دقةً للنوم. من العيوب الأخرى المحتملة لهذه الوسيلة: مقدار الوقت الذي يُطلب من المشاركين تخصيصه لهذا البحث. قد يُطلب منهم الاحتفاظ بدفتر يوميات أحلام لمدة شهر مثلاً. بالنسبة لكثير من الناس، هذا التزام أكبر مما يجب، حيث ربما يكون تكريس وقت لتدوين الأحلام كل صباح رفاهية لا يملكونها.

الاستبيانات

يقودنا هذا إلى خيارنا التالي في جمع بيانات الأحلام: الاستبيانات. إن سؤال المشاركين كي يملؤوا استبياناً بسيطاً عن أحلامهم هو أقل الخيارات استهلاكاً للوقت بالنسبة للمشاركين، وهو ما يعني الحصول على أعداد أكبر من الناس الذين يمكنهم المشاركة مقارنةً بدراسات يوميات الأحلام أو مختبر النوم، أعداد قد تصل إلى المئات أو حتى الآلاف.

أكبر العوائق أمام الاستبيانات هي أن الأحلام بالنسبة لكثير من الناس ليست شديدة الطزاجة في ذاكرتهم؛ لذلك فإن مطالبة الناس بأن يجيبوا أسئلة من قبيل: "كم في العادة تحلم بعلاقاتك؟" أو "كم في العادة تكون أحلامك مرعبة؟" - قد لا تستخرج إجابات دقيقة؛ لأنه من الصعب تذكرها. ثمة عدد لا بأس به من الأبحاث يبيّن أن أفضل

تخميناتنا عما تبدو عليه أحلامنا عندما نعتمد على الذاكرة وحدها لا يتماشى بطريقة جيدة مع ما نحلم به فعليًا عندما نحتفظ بيوميات الأحلام. وبالتالي، فإن الاستبيانات عن حياة الحلم، رغم ميزة كونها سريعة وسهلة بالنسبة للمشاركين، إلا أنها في العادة ليست الوسيلة المفضلة لجمع بيانات الأحلام في الأونايروولوجيا.

أحدث حلم

هذه الوسيلة هي بالضبط ما نفهمه من اسمها: يسجل المشاركون أحدث حلم يمكنهم تذكُّره، مهما مضى على ذلك من وقت. ومثل الاستبيانات، هذه الوسيلة سريعة وسهلة بالنسبة للمشاركين؛ ما يعني أن بإمكاننا تجميع الكثير من البيانات بهذه الوسيلة، ولديها ميزة كونها عن حلم يجري تذكُّره بالتحديد بدلاً من محاولة تقييم حياة الحلم لدى المرء في العموم. عند استخدام هذه الوسيلة على نحو مثالي، يُدرج فقط المشاركون القادرون على تذكُّر حلم من الليلة السابقة، أو من فترة لا تزيد على أسبوع مضى؛ لأن الأحلام الأقدم من ذلك يُساء تذكُّرها على الأرجح. من القيود الكبيرة على هذه الوسيلة أننا يجب أن نجمع حلمًا واحدًا فقط لكل شخص، ونظرًا لمقدار التنوع الاستثنائي لأحلامنا؛ من المستحيل الحصول على فهم لحياة الحلم العامة لدى الشخص من خلال حلم واحد.

قواعد بيانات الأحلام

من الممكن أيضًا استخدام مجموعات الأحلام الموجودة لإجراء الأبحاث. بعض يوميات الأحلام و"أحدث الأحلام" التي جمعها الباحثون متاحة مجانًا على الإنترنت كي يستخدمها الباحثون. على سبيل المثال: موقع www.dreambank.net لديه أكثر من عشرين ألف حلم موجودين في مجموعته، وموقع www.sleepanddream-

database.org لديه أكثر من خمسة وعشرين ألف حلم. يمكن لأي شخص أن يزور هذه المواقع ويلقي نظرة على هذه المجموعات من الأحلام، ويمكن للباحثين استخدامها لإجابة أسئلة محددة.

المقابلات الشخصية

حتى الآن، تحدثنا فقط عن وسائل تتضمن جمع روايات الأحلام أو ملء الاستبيانات. ألا نريد أن نعرف ما يعتقد الناس عن أحلامهم أيضًا؟ بالتأكيد نريد! لأجل هذا تكون المقابلات الشخصية مفيدة. يحتفظ المشاركون بدفتر يوميات أحلام لفترة (شهر مثلاً) وبعد ذلك يحضرون مقابلة شخصية مع باحث للحديث عنها. وبناء على ما يهتم به الباحث، قد يناقشون أي عدد من الأمور عن الأحلام التي رأوها. هذه الوسيلة جيدة للتمكن من الحصول على بيانات تفصيلية وإشراك المشاركين بطريقة أكبر بكثير مما يحدث عندما نكتفي بطلب روايات الأحلام. لكنها وسيلة أخرى مُستهلكة للوقت، وتتضمن أيضًا بعض المجهود من المشاركين؛ لذلك تميل أحجام العيّينات إلى أن تكون منخفضة، لكن البيانات تكون غالبًا شديدة الثراء.

مجموعات الحلم

ثمة وسيلة أخرى تدفع المشاركين إلى الانخراط بنشاط وهي مجموعات الحلم. في هذه الوسيلة، يحضر المشاركون مجموعة حلم؛ وهي جلسة بها عدة أشخاص يناقشون حلم شخص واحد، وتستمر عادةً لمدة ساعة أو ساعتين. من هذا النوع من الأبحاث، يمكننا أن نغوص في عمق الأحلام، وكثيراً ما نجد روابط مدهشة مع حياة اليقظة من إجراء هذه المناقشات المطولة، تعطي للباحثين بيانات تفصيلية حقاً عن الطريقة التي تعكس بها الأحلام حياتنا في اليقظة.

كثيراً ما يجد المشاركون أن هذه المناقشات تساعدهم في اكتشاف أشياء عن أنفسهم أيضاً.

تصوير المخ

أخيراً، هناك وسيلة ناشئة يزداد استخدامها أكثر وأكثر هذه الأيام وهي تصوير المخ. هناك أنواع مختلفة عديدة من المعدات يمكن استخدامها لرؤية ما يجري في المخ بينما نحن نأفون وبينما نحلم. يسمح بعضها لنا برؤية النشاط على سطح المخ (مثل تخطيط كهربية الدماغ)، ويسمح لنا بعضها الآخر برؤية النشاط على عمق أكبر في المخ (مثل التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي). سنستكشف هذا بتفصيل أكبر في الفصل التالي.

ما إن نجمع البيانات، حتى نكون بحاجة إلى تحليلها. أحياناً نقوم باختبارات إحصائية، مثل مقارنة أحلام مجموعة من الأشخاص بأحلام مجموعة أخرى (مثلاً أحلام النساء في مقابل أحلام الرجال)، وأحياناً أخرى نستخدم وسائل نوعية أكثر، مثل البحث عن ثيمات في سلسلة من المقابلات الشخصية التي أجريناها مع الناس عن حياة حلمهم.⁽¹⁾

مكتبة

t.me/soramnqraa

(1) إذا كنتم مهتمين بمعرفة المزيد عن الطريقة التي يحلل بها الأونايروولوجيون الأحلام، توجّهوا إلى: <https://oneirology.co.uk/analysing-dream-data/>.

الفصل الثاني

تاريخ موجز للأحلام من الفلاسفة القدامى إلى علماء الأعصاب

والآن بعد أن عرّفنا الأحلام وألقينا نظرة على الطريقة التي يدرسها بها الأونايرولوجيون، سأصطحبكم في جولة سريعة حول كيف قام المتحمّسون للأحلام بالتعامل معها واستكشافها منذ فجر الزمان (حسنًا، فجر التاريخ المدوّن.. على الأقل) إلى يومنا الحالي، في أربع مراحل: تفسيرات الأحلام قديمًا وفي القرون الوسطى، التحليل النفسي في النصف الأول من القرن العشرين، علم النفس المعرفي من خمسينيات القرن العشرين فصاعدًا، علم الأعصاب في أواخر القرن العشرين وبداية القرن الواحد والعشرين.

قبل القرن العشرين: تفسيرات الأحلام قديمًا وفي القرون الوسطى

لقد كانت الأحلام جزءًا لا يتجزأ من الثقافة البشرية في كافة أنحاء العالم وطوال التاريخ البشري. في كثير من التفسيرات القديمة وفي القرون الوسطى لعملية الحلم، اعتُبرت الأحلام غالبًا بمثابة نبوءات، أو هدايا من الآلهة، أو اتصالات مع الأسلاف، أو لديها نوع ما آخر من المعاني الدينية أو الروحية. وفي تفسيرات أخرى، اعتُبرت الأحلام أكثر دنيوية، أي أنها مرتبطة بحياتنا الشخصية في اللحظة. هذا موضوع كبير وفاتن، لكنه ليس بؤرة تركيز هذا الكتاب تحديدًا؛ لذلك سيتوجَّب علينا أن نكتفي بلمحة سريعة من التفسيرات الأقدم لعملية الحلم لنثبت أقدامنا في السياق الذي جاءت منه أشكال فهمنا الحديثة وتجاربنا مع الأحلام.⁽¹⁾

تبَيَّن لنا النصوص الباقية من مصر القديمة وبلاد الرافدين (منطقة تغطي الآن أجزاء من العراق وسوريا وتركيا) أنه منذ القرن الثالث عشر قبل الميلاد على الأقل -أي قبل ما يزيد على ثلاثة آلاف عام- اهتمَّ الناس بمحاولة فكِّ شفرة أحلامهم لاكتشاف ما يحمله مستقبلهم (هيو، 2000). في مصر، ضمَّ "كتاب الأحلام" توجيهات لطريقة تحويل الأحلام إلى قراءة طالع. يفسَّر، على سبيل المثال، أن النظر إلى نافذة في الحلم بُشِّرَ طيبة وتعني أن صرخة الحالم سيسمعاها أحد الآلهة، لكن لو حلم الشخص بنارٍ تشتعل في سريره، فهذا نذير شؤم ويعني أنه سيطرده زوجته. هذا أقدم شكل موجود لشيء ما زلنا نراه في متاجر بيع الكتب في كافة أنحاء العالم اليوم: "قاموس الأحلام".

(1) لا يتضمن هذا القسم "Dreamtime زمن الحلم" لأستراليا الأصلية بسبب غياب اليقين عن مقدار اتصال هذا بعملية الحلم. قد يكون "زمن الحلم" ترجمة خاطئة قام بها الأنثروبولوجيون الأوائل المتحدثون بالإنجليزية. لمزيد من التفاصيل عن هذا، انظروا: <https://oneirology.co.uk/the-dreamtime>.

كان لدى المفكرين والكتاب في اليونان القديمة وروما أيضًا الكثير كي يقولوه عن الأحلام. كان أرسطو شديد الاهتمام بالأحلام حتى إنه كتب رسالة كاملة عنها: "عن الأحلام"، يرجع تاريخها إلى 350 ق.م. وكانت الاستخارة الحلمية -أي زيارة معبد للنوم والحلم بإله أو إلهة لاكتساب عطفهما؛ ربما للحصول على الشفاء- شكلًا شائعًا جدًا من كهانة الأحلام، المتمركزة حول أسكليبيوس إله الطب. بعد بضعة قرون، كتب أرتيميدوروس أطروحة بعنوان (أونيروكريتيكا) أو تعبير الرؤيا، وهو واحد من أوائل الكتب اليونانية القديمة التي تكرر ما جرت محاولته في مصر قبل ذلك: تمكين الناس من تأويل أحلامهم.

إذا أوغلنا في الشرق أكثر، سنجد نصوصًا قديمة باقية من الهند والتبت تتحدث أيضًا عن الأحلام. (الأوبانيشادا) نص سنسكريتي قديم يناقش فلسفة الهندوسية ويُعتقد أنه أُلّف في شمالي الهند في وقت ما بين 800 و300 قبل الميلاد. في جزء من هذا النص، يُقدّم الحلم كواحد من أربع حالات ممكنة للوعي، وتناقش الأحلام بوصفها ممارسة فلسفية، مع التأمل في أسئلة من قبيل: "ما الفرق بين الحلم وخبرة اليقظة؟" و"أين يذهب الشعور بـ 'أنا' في النوم الذي بلا أحلام؟" و"ما المستمر بين عالم اليقظة وعالم الحلم؟" (إيسواران، 2007).

هناك نصوص دينية أخرى حول العالم تأملت بالمثل في معنى الأحلام ومن أين تأتي. تتضمن الكتب المقدسة للديانات التوحيدية أيضًا الكثير من الإشارات إلى الأحلام: مثلًا في العهد القديم، مذكور أن يعقوب حلم بسلم إلى السماء، وفي العهد الجديد يحلم يوسف بحمل مريم ليسوع.

إذا تقدّمنا إلى الأمام بسرعة حوالي ألف عام، نجد كتاب (باردو تودول) من التبت الذي يصف "باردو" البوذية التبتية؛ أي حالات الوعي الموجودة بين الميلاد وإعادة الميلاد (بالدوك، 2013). إحدى

هذه الحالات هي باردو عالم الأحلام، التي تحدث كل ليلة. ثمة ممارسة روحية تُدعى "يوجا الأحلام" -تقنيات لتعزيز إدراك المرء لوعيه، ولحالة الحلم- طُوِّرت لتضفي الوضوح والوعي الذاتي عندما يمر المرء بحالة الحلم (نوربو، 2002).

في العصور الوسطى في أوروبا، استمر الاهتمام بالأحلام. تتبّع ماكروبيوس، وهو كاتب روماني من القرن الخامس الميلادي، خطى أرسطو كمُنظّر عام للأحلام. وقسّم الأحلام إلى تلك التي تمتلك نوعاً ما من السمات التنبؤية أو التوقّعية وتلك التي لا تملك هذه السمة. من ناحية أخرى، كان جريجوري العظيم، المعروف أيضاً باسم البابا جريجوري الأول، أكثر اهتماماً بالأحلام من منظور مسيحي، فصنّف الأحلام بناءً على مصدرها: من الله، أم من الشيطان، أم من مجرد امتلاء البطن بالطعام (بيدين، 1985).

في العصور الوسطى المتأخرة، استمر الاهتمام بالأحلام متابعاً تقاليد مصر القديمة واليونان القديمة في إنتاج كتب أدلّة للأحلام. (سومانيا دانييليس) مخطوط قرن أوسطي يرجع تاريخه إلى حوالي 1400 ميلادية، أُدرجت فيه الأحلام الشائعة ومعانيها. أُهدي الكتاب إلى النبي دانيال من العهد القديم، رغم أن الأحلام لم يكن من المقصود حرفياً أن تكون أحلامه.

توجد تفسيرات تاريخية وثقافية للأحلام أكثر بكثير ممّا يمكن استكشافه في هذا الموجز القصير، لكن هذا الموجز يوضّح أن الأسئلة الجوهرية المتمثلة في: "ما هي الأحلام؟"، "من أين تأتي الأحلام؟"، "لماذا تأتي الأحلام؟" جرى تأملها في سياقات علمانية ودينية وروحية في كل أنحاء العالم، ويرجع بها الزمن بقدر ما يسمح لنا التاريخ المُدوّن بالتطلع. كثير من الأسئلة والموضوعات التي تُدرس الآن في علم النفس لها أصولها في تلك الأفكار القديمة. مثلاً، ستجد علماء النفس

المعاصرين يبحثون في العلاقة بين الأحلام وحياة اليقظة طوال الكتاب لكن بشكل خاص في هذا الفصل، والمعاني الرمزية للأحلام في الفصل الثالث، وإمكانية قراءة المستقبل في الأحلام وكذلك نوعية الحلم الواعي بذاته المستكشفة أولاً في الهند والتبت في الفصل السادس.

أوائل إلى منتصف القرن العشرين: التحليل النفسي

في أوائل القرن العشرين، حظيت الأونايرولوجيا بتحوّل هائل يرجع السبب فيه ربما إلى أشهر أونايرولوجي على الإطلاق: سيجموند فرويد.

نظرية فرويد عن الأحلام

وضع فرويد نظريته على النقيض من تفسيرات الأحلام القديمة. وأكّد أن نظريته مُركّز الأحلام في العقل البشري، وليس في الآلهة، وأنها تخبرنا بحالتنا العقلية الحالية وليس بحظوظنا في المستقبل.

ومع ذلك، اتفق فرويد مع القدماء في مسألة واحدة: أن الأحلام رمزية. نشر فرويد عام 1900 كتابه الشهير (تفسير الأحلام) الذي أدّى بالكثيرين إلى الاعتقاد بأن نظريته كلها تدور حول أن الأحلام ترمز إلى الرغبات الجنسية. انزعج فرويد من هذا قليلاً، لكن بالرغم من أن هذا لم يكن بالتأكيد الشيء الوحيد الذي كان عليه أن يقوله عن الأحلام، من السهل فهم لماذا اعتقد الناس هذا، كما سنرى حالاً.

الحلم محاولة لتحقيق أمنية

اعتقد فرويد أن الأحلام تُمثّل محاولة تحقيق أمنية من حياة اليقظة. أحياناً تظهر الأمنية في الحلم كما توجد في حياة اليقظة بالضبط. لكن إذا كانت الأمنية شيئاً قمعناه في "الهو" غير الواعي (ذلك الجزء من

العقل الذي اعتقد فرويد أنه مسؤول عن الدوافع والرغبات الأساسية) لأنها غير مقبولة اجتماعيًا، أو مثيرة للحرَج، أو لا نتحمَّل التفكير فيها بطريقة أخرى، فسيقوم الحلم بممارسة "الرقابة" على الأمنية باستخدام أنواع مختلفة من التشويهات، من ضمنها الرمزية. على سبيل المثال؛ قد يجري التعبير عن الدوافع الجنسية أو العدوانية بشكل رمزي في الحلم. بهذه الطريقة، يختفي المعنى الحقيقي من الحلم. صاغ فرويد مصطلحي "المحتوى الظاهر" و"المحتوى الكامن" لوصف جانبي الحلم: صورة الحلم نفسها (الظاهرة) والأمنية الخفية (الكامنة).

أوضح فرويد عدة طرق تصبح بها الأمنيات الكامنة من حياة اليقظة صورًا حلمية ظاهرة، مثل "التكثيف" (حيث تُكثَّف أفكار كثيرة في صورة حلمية واحدة، مثل عدة أشخاص مختلفين ممثلين في شخصية حلمية واحدة)، و"الإزاحة" (تُنسب المشاعر المقموعة إلى صور حلمية غير ذات صلة ظاهريًا، وهو ما يفسر لماذا تستدعي بعض الأحلام عواطف قوية تبدو غير متلائمة مع المحتوى الحلمى الفعلي). قال فرويد إن هذه إحدى وظائف الأحلام: فكُّ التَّوتر الناشئ عن قمع هذه الأمنيات غير المرغَّب بها. ومن وظائفها الأخرى حماية النوم؛ حيث أسمى فرويد الأحلام "حرَّاس النوم". اعتقد أن تشويهات الحلم ضرورية من أجل التعبير عن الرغبة، من ناحية، ومن ناحية أخرى لعدم إيقاظ الحالم.

التحليل النفسي والربط الحر

من أجل "ترجمة" رمزية الحلم، كانت هناك حاجة لوجود محلل نفسي خبير. وقد سُمِّيت وسيلة التحليل النفسي التي طوَّرها فرويد "لفك شفرة" رموز الأحلام بـ **الربط الحر**. في هذه الوسيلة، يجري اختيار جزء من الحلم أولًا، وبعد ذلك يوجَّه المحلِّل إلى المريض أسئلة عن تداعياتها المرتبطة به. عندئذ يبدأ المريض في الربط الحر: حيث

يقول كل ما يمكنه أن يفكر فيه ويخطر على باله في علاقته بهذا الجزء من الحلم، وهو ما يمكن أن يتعد به كثيراً عن صورة الحلم الأصلي. بفعل هذا، سوف تتمكّن الأمنية غير الواعية والمجموعة خلف الحلم من الظهور.

الرمزية الجنسية

كما قلت من قبل، فرويد معروف بأفكاره عن الرمزية الجنسية، وليس من الصعب فهم السبب عندما تقرأ كتابه. فهو يقدم أمثلة لا حصر لها من أحلام مرضاه فسرها كرموز جنسية. وها هي فقط بعض الأمثلة القليلة:

امرأة تحلم: "وصلتُ إلى السوق متأخرة أكثر ممّا يجب، ولم أستطع أن أحصل على أي شيء سواء من الجزّار أو من بائعة الخضراوات".

يوضّح فرويد أن هذا الموقف بالتحديد حدث في اليوم السابق على رؤية الحلم، لكنه لم يرضَ بهذا التفسير البسيط. بالنسبة له، كان الارتباط الواضح بالحلم هو عبارة "محلّ اللحم كان مغلقاً". (من الواضح أنه في مجتمع فرويد وقتها، كانت عبارة "محلّ اللحم مفتوح" كناية عن "عورتك مكشوفة").

امرأة تحلم: "أرتدي قبعةً من القش ذات شكل عجيب، القطعة الوسطى فيها منحنية إلى أعلى، بينما الأجزاء الجانبية متدلية إلى أسفل".

لم تستطع المرأة أن تأتي بأي تداعيات خاصة بها ترتبط بهذه القبعة غريبة الشكل، لكن فرويد كتب أن: "تلك القبعة في الحقيقة عضو تناسلي ذكري".

امرأة تحلم: "أنسّق وسط مائدة بزهور من أجل عيد ميلاد".

كان هذا، على حدّ قول فرويد، رمزاً للأعضاء التناسلية الأنثوية.

أراد النقاد أن يعرفوا: ماذا عن الأحلام المليئة بالخوف أو القلق؟ ومرة أخرى لجأ فرويد إلى الرمزية. بما أن الحلم يخفي الأمنية، فهي تخرج بطريقة مختلفة جدّاً في الحلم. قال إن أحلام القلق هي أحلام ذات "محتوى جنسي... تحوّل إلى قلق".

فرويد باختصار

لو اختصرنا نظرية الأحلام لدى فرويد في كلمات قليلة، فستتمخض عن بعض النقاط الأساسية: تمثّل الأحلام تحقّقاً لرغبات غير واعية مقموعة من حياة اليقظة، يشوّه رقيب الحلم الأمنية عبر الرمزية والأقنعة الأخرى، كثير من هذه الأمنيات غير المقبولة -لكن ليس كلها- جنسي بطبيعته، لذلك تمثّل الأحلام بالرمزية الجنسية، وهناك حاجة إلى مُحلّل نفسي خبير لمساعدة الحالم في "فك شفرة" الحلم (العثور على المحتوى الكامن من الظاهر) عن طريق وسيلة الربط الحر.

والآن وقد فهمنا نظرية الأحلام من "جَدّ" علم نفس الأحلام، هيا ننظر إلى ما تطوّر بعد نظريته على الفور من جانب مَنْ كان ربيبَه ذات يوم: كارل جوستاف يونج.

نظرية يونج في الأحلام

كان يونج دارساً لنظرية فرويد في الأحلام، لكنه سرعان ما ابتعد عن فرويد وطوّر أفكاره الخاصة. كتب في وقت مبكر يعود، إلى عام 1934: "إن الرأي القائل بأن الأحلام مجرد تحقّقات خيالية لأمنيات مقموعة رأي عفا عليه الزمن بشكلٍ لا أمل فيه" (يونغ، 1934).

آمن يونج أن الأحلام تُوازن الوعي اليقظ. بنفس الطريقة التي ننظّم بها الأجساد نفسها -على سبيل المثال: ننظّم معدلات الحرارة والسكر الخاصة بأجسادنا- تتصرّف أيضًا عقولنا، كما قال يونج. قال إننا عندما تكون لدينا أفكار غير متوازنة بطريقة ما، تأتينا أحلام لتعوض عن هذا بتمثيل وجهة نظر مضادة. إذا كان شخص ما لديه رأي عظيم بشكل مبالغ فيه تمامًا عن نفسه، ربما يحلم بنفسه في وضع أكثر تواضعًا بكثير. وبالعكس، إذا كان يرى نفسه ذا قيمة أقل مما يجب، سيرفع الحلم التعويضي من وضعه.

ومثل فرويد، اتفق يونج على أن العقل الواعي قد يقمع فكرة ما أو سلوكًا ما يظهر بعد ذلك في الحلم. وأحيانًا أخرى، قد يحدث التعويض لأن العقل اليقظ لم يضع في اعتباره ببساطة الموقف غير الواعي، بدلًا من أن يقمعه. بمعنى آخر، نظرية يونج مشابهة لنظرية فرويد، وكلا الرجلين اعتقد أن الأحلام تصوير لأفكار غير واعية مكموعة، لكن بينما اعتقد فرويد أنها جميعًا أمنيات (وكثير منها جنسي بطبيعته)، كانت فكرة يونج أوسع واحتوت أي فكرة أو موقف نابع من العقل.

أنواع أخرى من الأحلام

بالإضافة إلى الحلم التعويضي، ناقش يونج أنواعًا أخرى كثيرة من الأحلام. بعضها "تطلّعي" -ينظر إلى المستقبل- وبعضها الآخر "ارتداددي"؛ أي يستنسخ ببساطة خبرات عاطفيّة جدًا من حياة المرء دون أي تعويض ودون التطلع إلى المستقبل.

أعطانا يونج أيضًا بعضًا من تصنيف الأحلام الذي ما زلنا نستخدمه الآن؛ مثلًا: "الأحلام النموذجية"، "الأحلام المتكررة"، "الأحلام الكبيرة (والصغيرة)" كما رأينا في الفصل الأول.

الرمزية واللاوعي

اتفق يونج مع فرويد في أن الأحلام يمكن أن تكون رمزية، لكن بينما اعتقد فرويد أن الأحلام رمزية لكي تشوّه أمنية مقموعة، رأى يونج أن رمزية الأحلام على نحو أبسط باعتبارها لغة طبيعية تتكلم بها الأحلام. وقارن لغة الحلم بحكي القصص، خاصة القصص القديمة مثل الأساطير والأمثال والتشبيهات. في الأدب القديم، كانت الرمزية طريقة شائعة للتعبير عن التجريد، وحتى اليوم نستخدم اللغة المجازية للتعبير عن المفاهيم المجردة، مثل الحب أو الحرية. قال يونج إن لغة الأحلام قديمة من الناحية التطورية: لقد انحدرت إلينا من أسلافنا، وبقيت كوسيلة للتعبير اللاواعي.

اللاوعي الشخصي والجمعي

وصف يونج نوعين من اللاوعي. الأول هو اللاوعي الشخصي، وهو ذلك الجزء من العقل الذي لا نكون مدركين له بشكل واعٍ. ويتضمّن هذا الذكريات المكبوتة/المقموعة و"الظل" (أجزاء من شخصية المرء لا تتطابق معها الآن وبالتالي تقمعها، مثل الميول العدوانية). في الأحلام، يمكن أن يظهر الظل على هيئة شخصية تعارض بطريقة ما أنا الحالم بشكل تعويضي.

النوع الثاني هو اللاوعي الجمعي. وهذا هو الجانب من اللاوعي الذي يتشاركه البَشَر عبر العالم: المعرفة، والصور، والغرائز، والأنماط الأولية التي زعم يونج أنها متوارثة منذ الميلاد. بالنسبة ليونج، الأنماط الأولية رموز عالمية للوجود البشري وتتجلّى في الصور التي

تظهر في الأحلام، وكذلك في الفن والدين والأسطورة. على سبيل المثال، شخصية (الأم الكبيرة) كنمط أولي للحب الأمومي والميلاد.

في الأحلام التي تنبثق من اللاوعي الشخصي، تكون رموز الأحلام خاصة بذلك الحالم على نحو فريد، أما في الأحلام التي تأتي من اللاوعي الجمعي، قد نرى أشكالاً وأشياء رمزية يمكن تمييزها بشدة من جانب الكثيرين، مثل "التنانين، الحيوانات المساعدة، الشياطين" (يونج، 2002).

التوسيع

طوّر يونج أيضاً وسيلة جديدة لتحليل الأحلام أسماها التوسيع. في هذا النوع من التحليل، "تُوسّع" صور الحلم على ثلاثة مستويات: شخصية، وثقافية، ونموذجية. تُبنى الارتباطات بين صور الحلم وحياة اليقظة الخاصة بالحالم، وجوانب من ثقافته المشتركة، والمعاني الأسطورية والتاريخية (مثل الحكايات الخيالية والخرافات والأساطير). ترتبط التوسيعات النموذجية باللاوعي الجمعي. وعلى عكس الربط الحر لدى فرويد، يرتبط التوسيع ارتباطاً وثيقاً بصور الحلم.

يونغ باختصار

من الصعب اختصار نظرية يونج في الأحلام لأنها أكثر تعقيداً، لكن النقاط الأساسية تتضمن التالي: تعوّض الأحلام عن الأفكار أو الاتجاهات التي يجري قمعها أو الفشل في تحقيقها خلال الوعي اليقظ وتساعد على تحقيق التوازن النفسي. الأحلام شديدة التنوع. قد تأتي الأحلام من اللاوعي الشخصي أو من اللاوعي الجمعي. تمتلئ الأحلام بالرموز والأنماط الأولية والأسطورة. الأحلام شديدة الرمزية بطبيعتها لأنها تتكلم بلغة الأمثال والأساطير المهجورة.

لقد انتقد بعض الأونايرولوجيين المحدثين هاتين النظريتين. هناك جوانب في هاتين النظريتين إما أنها لم تصمد أمام الاختبار العلمي أو لا يمكن اختبارها علميًا. على سبيل المثال، خلص الباحثون اللاحقون الذين حاولوا أن يستخدموا الربط الحر إلى أن هذه العملية اعتباطية، وأن الفكرة القائلة بأن الأحلام تحقق أمنيات متنكّرة- لم تجد أي دعم تجريبي.

ومع ذلك، هناك بعض الجوانب في هاتين النظريتين التي تظل شائعة وسط الأونايرولوجيين اليوم، مثل فكرة أن الأحلام يمكن أن تكون مجازًا لحياة اليقظة (كما سنرى في الفصل الثالث) وغيرها من الأفكار التي تمّ التحقق منها عبر البحث التجريبي الدقيق، مثل الحلم بالأفكار أو الذكريات التي قمعناها.⁽¹⁾

بالإضافة إلى ذلك، من المستحيل تجاهل شعبية وتأثير فرويد ويونج في علم النفس الحديث، سواء بشكل عام أو في الأونايرولوجيا. رغم أن نظريتهما تعرّضت للانتقاد من جانب المنظرين اللاحقين، وتطوّرت بعدهما وسائل ونظريات أخرى؛ ما زال هناك عدد كبير من الناس يمارس أو يتلقّى العلاج من المحللين النفسيين، وما زالت أفكار فرويد ويونج وأتباعهما تؤثّر علينا بعد أكثر من مائة عام من انطلاقها. ولا يتوقف هذا عند حدّ الأثر في علم النفس: فقد كان لدى التحليل النفسي أيضًا تأثير كبير خارج هذا المجال، مثلما كان في السينما، وفي الأدب، وفي اللغة والتفكير اليوميّين.

(1) "التأثير الارتدادى للأحلام"- للمزيد حول هذا انظروا: <https://oneirology.co.uk/>، أو مقال: "هل كان فرويد مُحقّقًا بشأن الأحلام في النهاية؟" thedream-rebound-effect.com/، (مالينوفسكي، 2016)

من منتصف إلى أواخر القرن العشرين: ظهور علم النفس المعرفي

الأحلام أفكار النمو: النظرية المعرفية في الأحلام

بينما هيمن التحليل النفسي على الاهتمام بالأحلام في بداية القرن العشرين، بدأ المد يتحول في منتصفه. في هذا الوقت، كان علماء النفس قد بدأوا التفكير في علم النفس وفقاً لعملياتنا وإدراكاتنا العقلية: أشياء مثل الذاكرة والإدراك والانتباه. اختلف هذا كثيراً عن الأفكار الأسبق حول علم النفس البشري، التي مالت إلى أن تكون أكثر اهتماماً بالعُصابات والأفكار المتوارية (التحليل النفسي) أو بالأشياء التي نفعلها فعلياً (علم النفس السلوكي).

في هذا الوقت، بدأ رجل اسمه كلّفن هال Calvin Hall في التفكير بشكل مختلف جداً في الأحلام. كان سؤاله: ماذا لو كانت الأحلام مجرد "تفكير يحدث أثناء النوم؟" (هال، 1953). بالطبع تختلف الأحلام كثيراً عن أنواع الأفكار التي تكون لدينا أثناء اليقظة - خاصةً بما أنها تميل إلى التوارد على هيئة صور ووقائع مهلوسة - لكنها في النهاية نوع من الإدراك، نوع من التفكير. داخل هذه الأفكار في النوم، نرى تصوّراتنا عن أنفسنا والعالم من حولنا. مثلاً لو حلمتَ بنفسك تائهاً في مبنى ضخم، فربما ينقل هذا تصوّراً لديك بأنك تائه في الحياة. الفكرة التي لديك في حياة اليقظة عن ذلك تصبح خبرة مجسّدة في الحلم. أثار هذا ما أسماه هال "النظرية المعرفية للأحلام".

كان ابتكار هال الثاني تطوير وسيلة كمية خاصة لتحليل محتوى الأحلام. بدلاً من محلّل نفسي يقدّم تفسيره لحلم ما - وهو ما ينتج عنه غالباً تفسيرات مختلفة بشدة بناءً على المحلل (أي تفسيرات ذاتية) - أراد هال وسيلة تعطي نفس النتيجة كل مرة، أيّاً كان القائم بالتحليل (أي تفسيرات موضوعية). واستخدم هال وسيلة تُدعى "تحليل

المحتوى"، وهي وسيلة بحثية تُحلّل محتوى البيانات- في هذه الحالة روايات الأحلام (مثلاً تُحلّل شخصيات الحلم، والمشاعر المحسوسة في الحلم، والمواقع التي يجري فيها الحلم، وما إلى ذلك). طوّر هال وسيلة تحليل محتوى يمكن استخدامها بشكل محدّد على روايات الأحلام مع زميله روبرت فان دي كاسل Robert van de Castle، وبالتالي أصبحت معروفة باسم وسيلة هال وفان دي كاسل (1966).

فرضية استمرارية الحلم

في أعمال لاحقة، طوّر هال ما صارت معروفة باسم "فرضية الاستمرارية" للحلم. اعتقد هال أن فرويد ويونج ركّزاً أكثر من اللازم على "الانقطاعات" بين حياة اليقظة والأحلام، على الأشياء المختلفة بينهما، مثل المحتوى الكامن والجوانب التعويضية، التي اعتقد المحلّلون النفسيون أنها متنكّرة أو متجسدة في هيئة رمزية. على العكس من ذلك تنصّ فرضية الاستمرارية على أن جوانب حياة اليقظة -مثل أفكارنا وسلوكياتنا ومشاعرنا- تنتقل إلى (أو تستمر في) أحلامنا بأشكال واضحة وشفافة للغاية.

استمرارية التصورات والاهتمامات

حلّل هال أحلام بعض المشاهير، ومنها أحلام فرويد ويونج، وكذلك كثيرين غيرهما. وتمكّن من أن يستخلص بدقّة تفاصيل كثيرة عن الأفراد من أحلامهم، حتى دون معرفة أي شيء آخر عنهم، مثل اهتماماتهم ومخاوفهم وعلاقاتهم، وأن يجد اختلافات بين الأفراد مثل كيف تختلف الأحلام بين الرجال والنساء.⁽¹⁾ على سبيل المثال، اكتُشف أنه في المتوسط يحلم الرجال أكثر برجال آخرين، بينما تحلم النساء

بالرجال والنساء على نحوٍ متساوٍ تقريبًا، وأن النساء يحملن أكثر بالأسرة والأصدقاء، وتجري أحداث أحلامهن في أماكن مغلقة وأكثر ألفة من الرجال، وأن الرجال يحملون أكثر بالجنس والعدوان، وكل من النجاح والفشل، مقارنةً بالنساء. وُجِدَت نتائج مشابهة خلال عقود مختلفة وفي بلدان مختلفة.

تسمح لنا هذه الوسيلة أيضًا بالنظر إلى سلسلة أحلام طويلة لدى فرد واحد، ودون معرفة شيء آخر عنه أو عنها، تسمح أيضًا بالوصول إلى استدلالات دقيقة عن حياته أو حياتها بناءً على ما يحلم أو تحلم به. يمكننا أن نخرج بتخمينات جيدة عن أهم الأشخاص في حياته أو حياتها وكيف تكون علاقاته أو علاقاتها مع هؤلاء الأشخاص، يمكننا أن نرى متى تحدث وقائع الحياة الكبرى، وما الأشياء التي تشغلهم لفترات طويلة من الوقت، وما إلى ذلك. كيف؟ لأننا نحلم بشكل متكرر بالأشياء الأهم لنا والتي تشكّل أكبر قلق لدينا؛ لذلك بمجرد النظر إلى محتوى الأحلام يمكننا أن نرى ماذا كان يشغل أحدهم.

على سبيل المثال، استخدم دومهوف Domhoff (2003) وسيلة هال وفان دي كاسل لتحليل عدد هائل من الأحلام لشخص واحد، "بارب ساندرز"، وبعد ذلك أجرى مقابلات شخصية مع بارب وبعض أصدقائها ليرى إن كان قد استنبط معلومات دقيقة عنها من سلسلة أحلامها. وقد فعل ذلك حقًا في أغلب الأمور. مثلاً كانت أمها أكثر شخصية وجودًا في أحلامها، وهو ما يوحي بأنها تلعب دورًا مهمًا في حياة بارب، وقد أكدت المقابلات الشخصية أن أمها كانت شخصية شديدة الأهمية (والإشكالية) في حياة يقظتها. بشكل عام، بيّن لنا هذا الهيكل الضخم من العمل الذي قام به هال ودومهوف وزملاؤهما كيف تستغل الأحلام -فيما يبدو شبيهًا بالخبرات الحقيقية- الأشياء التي نفكر فيها، ونقلق بشأنها، ونفعلها. أظهر لنا هذا العمل أننا عندما نحلم بنفس الشيء مرارًا وتكرارًا، فهذا شيء له أهمية خاصة.

في السنوات الأخيرة، قام الباحثون بتوسيع فرضية الاستمرارية واستقصاء أي الخبرات من حياة يقظتنا تظهر في أحلامنا وأيها لا يظهر. على سبيل المثال، خبراتنا العاطفية الشديدة في حياة اليقظة تظهر في الأحلام أكثر من الخبرات التي لم تكن شديدة العاطفية (مالينوفسكي وهورتون، 2014). والوسائط التي نقوم باستهلاكها تظهر بكثرة في أحلامنا، مثل فيلم شاهدناه للتو، أو لعبة فيديو نغمس فيها.

على العكس من ذلك، بعض الأشياء التي نقضي فيها فترات هائلة من الوقت خلال ساعات اليقظة، مثل العمل على الحاسوب إذا كان عملنا في وظيفة مكتبية، نادرًا ما تظهر في أحلامنا على الإطلاق. يبدو أننا نميل إلى عدم الحلم كثيرًا بالأشياء التي نفعلها كل يوم. وحتى عندما نحلم بخبراتنا، نادرًا ما نحلم بها كما حدثت بالضبط. لا تكتفي الأحلام بأن تعكس على نحو سلبي الأشياء التي نفعلها خلال اليوم لكن يبدو أنها تنتقي أشياء معينة من حياتنا اليقظة، مثل الخبرات الهامة والعاطفية التي مرّت بنا، وتلك هي الخبرات التي تظهر بعد ذلك.

أدّت هذه الأنواع من النتائج ببعض الأونايروlogيين إلى التساؤل: لماذا يحدث أن بعض جوانب حياة اليقظة تظهر كثيرًا في الأحلام، وبعضها الآخر يكاد لا يظهر؟ وقد أدّى هذا السؤال إلى فكرة أنه ربما يوجد نوع ما من القصص في ذلك: أن هذه الأجزاء من حياة اليقظة يجري انتقاؤها عن عمدٍ بدلاً من أشياء أخرى لتظهر في أحلامنا لسبب ما. في الفصل الثالث، سنتأمل عدة نظريات مختلفة في وظائف الأحلام.

تستمر الأحلام في حياة اليقظة أيضًا

ليست الاستمرارية بين حياة اليقظة والأحلام شائعةً إذا اتجه واحد. رغم أنه من الواضح أن حياة يقظتنا تؤثر على أحلامنا، إلا أننا نعرف أيضًا أن الأحلام تؤثر على ذواتنا اليقظة. هل رأيت أبدًا حلمًا كان فيه شريكك خائنًا، أو دخلت في جدال غاضب مع صديق، أو رحل فيه أحد أحبائك؟ فكّر كيف كان شعورك بعدها. من المحتمل أن المشاعر التي استثارتها الحلم -قلق، غضب، حزن، وما إلى ذلك- فاضت وطمغت على صباحك، وربما يومك بأكمله، وربما حتى لوقت أطول. لقد قابلت كثيرًا من الأشخاص الذين أخبروني أنهم عندما حلموا بخيانة شركائهم لهم، شعروا بالحنق عليهم لوقت طويل بعد ذلك، بل وفي بعض الأحيان أرادوا اعتذارًا منهم على خيانتهم في الحلم.

الأحلام أفكار وفي نفس الوقت نشاط للمخ: النظرية المعرفية-العصبية للأحلام

منذ مطلع القرن الواحد والعشرين فصاعدًا، أصبحت النظرية المعرفية هي النظرية المعرفية-العصبية (دومهوف، 2001). أكدت هذه النظرية على أن الأحلام ليست فقط شكلًا من المعرفة والإدراك يجسد اهتماماتنا النابعة من حياة اليقظة، بل إنها لا يمكنها أن تتشكل إلا في عقول ناضجة إلى حدٍ كافٍ (أي يكون المخ قد تطور إلى حدٍ كافٍ في الطفولة كي يتمكن من إنتاج الأحلام)، في غياب تلف المخ الذي يمكن أن يؤثر على عملية الحلم (انظروا القسم التالي)، وفي غياب المحفّزات (أي لا يكون العقل مشغولًا بأي شيء آخر وقتها)، ومع النشاط الصحيح لمناطق معينة في المخ. في هذه الصيغة، تعتمد عملية الحلم على ذكرياتنا، وأشكال فهمنا لأنفسنا ولعالمنا، ومخيّلاتنا، لخلق أشكال من المحاكاة لواقعنا تصوّر أشياء نفكر فيها ونفعلها في حياة

اليقظة. هذه النظرية هي أول ما نتأمله حتى الآن لوضع الأحلام بثباتٍ في كيان المخ المادي (على عكس "العقل" المجرد غير المادي)، وسنركز على هذا في القسم التالي.

الدخول في القرن الواحد والعشرين: علم الأعصاب

تهدف الأونايورولوجيا العلم-عصبية إلى اكتشاف ما يجري خلف الكواليس، في أدمغتنا، عندما نحلم. عندما اكتُشف نوم حركة العين السريعة (الريمي) في عام 1953، تبعت ذلك موجة من الإثارة وسط باحثي النوم والأحلام. اعتُقد لبعض الوقت أن النوم الريمي وعملية الحلم وجهان لعملة واحدة: أننا كلما كنا في حالة نوم ريمي، فنحن نحلم؛ وكلما كنا نحلم، فنحن في حالة نوم ريمي. لكن أدمغتنا بالطبع لم تكن لتجعل الأمر بهذه السهولة بالنسبة لنا. ونحن نعرف الآن أن الأمر أعقد بكثير من هذا.

فرضية التنشيط والتوليف

واحدة من أكثر النظريات العلم-عصبية تأثيراً (وإثارة للجدل) هي فرضية التنشيط والتوليف (هوبسون وماكارلي، 1977). وضعت هذه النظرية نفسها في تعارضٍ مباشر مع نظريات التحليل النفسي التقليدية عن الأحلام. زعمت أن الأحلام ليست نتيجة لأمنيات مقنّعة، لكنها بالأحرى نتيجة لتنشيط مناطق متباينة من المخ وتوليف صور وذكريات مختلفة تنشأ بسبب تنشيط هذه الأجزاء من المخ في سردية-حلمية. ومن هنا أتى الاسم.

زعموا أن جذع الدماغ، وهو جزء من المخ معروفٌ بأهميته لتوليد النوم الريمي، يولّد أيضاً الأحلام عبر نمط متناغم من النشاط

اسمه الموجات القذالية الجسرية PGO waves.⁽¹⁾ تذهب الفرضية إلى أن جذع الدماغ، الموجود عند مؤخرة وأسفل المخ (بالقرب من أعلى العمود الفقري)، يرسل موجات عشوائية من النشاط إلى أعلى نحو الدماغ الأمامي. عندئذ يبذل الدماغ الأمامي أقصى جهوده ليستخلص معنًى ما من كل هذا النشاط العشوائي وينسج سردية حلمية غريبة في أغلب الأحيان.

خلقت النظرية بعضَ الأعداء لأن الكثيرين اعتقدوا أنها تزعم أن عملية الحلم بلا معنى، أنها مجرد توليف لنشاط دماغي شبه عشوائي. تصوّر أن الأحلام بلا معنى هو أسطورة ما زالت مستمرةً للأسف حتى الآن، ربما لأنها تخالف السائد بشدة وتمثّل اقتراحًا مثيرًا للجدل، والجميع يحبون القليل من إثارة الجدل. لكن الواقع أنه حتى المؤلفين الأصليين لم يزعموا أن الأحلام بلا معنى: فهم حريصون على أن ينصّوا على أن النظرية "لا تنكر المعنى على الأحلام"، هي فقط تنكر التفسير الكلاسيكي من جانب التحليل النفسي لمعنى الحلم.

النوم الريمي وعملية الحلم ليسا نفس الشيء

اعتمد نموذج التنشيط والتوليف على افتراض أننا نستطيع تفسير الأحلام عن طريق فهم فسيولوجيا النوم الريمي. لكن تصوّر أن النوم الريمي وعملية الحلم وجهان لعملة واحدة جرى تفنيده مرارًا وتكرارًا عن طريق التجارب التي وجدت أنك تستطيع أن تنام نومًا ريميًا دون حلم، وأنتك تستطيع أن تحلم خارج النوم الريمي.

(1) الموجات القذالية الجسرية هي اثناثاقات مفاجئة من النشاط العصبي المتزامن الذي يتولّد في منطقة الجسر في الدماغ، ثم ينطلق إلى النواة الركبية الوحشية في كتلة المهاد، وأخيرًا إلى القشرة القذالية. الموجات القذالية الجسرية مهمة للنوم الريمي وكذلك للإدراك البصري.

ترسّخت هذه الفكرة في عام 2000 عن طريق عالم النفس العصبي مارك سولمز Mark Solms، الذي عمل مع مرضى تعرّضوا لتلفٍ في المخ واكتشف مسمارين هامّين في نעش فرضية أن النوم الريمي = عملية الحلم: 1) إن تلف جذع الدماغ والذي ينتج عنه فقدان جزئي أو كلي للنوم الريمي، لا يؤدي إلى فقدان الأحلام، و2) إن تلف مناطق في الدماغ الأمامي يؤدي إلى فقدان عملية الحلم لكنه لا يؤدي إلى فقدان النوم الريمي. بالنسبة لأغلب المرضى الذين فقدوا قدرتهم على الحلم، لم يحدث التلف في جذع الدماغ بل في الموصل الصدغي الدماغي؛ وهي منطقة في المخ تلتقي فيها الفصوص الجدارية والصدغية والقذالية من القشرة الدماغية، بما يوحي بأن هذه المنطقة على وجه الخصوص ربما تكون شديدة الأهمية لتوليد الأحلام.

النموذج الإيممي AIM Model

أدّت الأدلّة المتزايدة على أن النوم الريمي ليس هو نفسه عملية الحلم إلى مراجعات متعدّدة لنموذج التنشيط والتوليف، إلى أن ظهر النموذج "الإيممي" الجديد. تنطبق المكونات الثلاثة للنموذج الإيممي على: إلى أي حدّ يكون المخ نشِطاً Active، وما المدخلات Input التي يتلقاها المخ (أي هل هو مستيقظ، أم هو نائم؟)، وكيف يتعرّض للتعديل Modulated وفقاً للمواد الكيميائية العصبية التي تكون في حالة عمل. يشير هذا النموذج إلى أنه طوال أي يوم تتنوّع هذه المكونات الثلاثة، والطرائق التي تتنوّع بها تحدد إن كان المرء نائماً أم يقظاً وإن كان يحلم أم لا.

على سبيل المثال: عندما نكون مستيقظين، يكون المخ نشِطاً جداً، ويتلقى مدخلات من العالم الخارجي، وتعديلات من النورأدرينالين (NA) والسيروتونين (5-HT). وبالعكس، عندما نكون في حالة نوم ريمي، يظل المخ نشِطاً جداً، لكنه يكون شبه محجوب تماماً عن

المدخلات من العالم الخارجي، وتقوم بتعديلها مادة الأسيتيل كولين (ACh). أمّا النوم غير الريمي فهو مختلف عن الحالتين: يكون المخ محجوباً عن العالم الخارجي، لكنه أقلُّ نشاطاً من حالتي اليقظة والنوم الريمي، ويتعرّض للتعديل من جانب النورأدرينالين والسيروتونين والأسيتيل كولين (لكنه يملك معدلات أقلّ من كل مادة سواء عن حالة اليقظة أو حالة النوم الريمي).

ما يفعله مُحكّ عندما يحلم

لكن لو أردنا حقاً أن نعرف ماذا يحدث في المخ خلال الحلم، يجب علينا أن ننظر إلى المخ أثناء الحلم. أجرى مؤخراً فريق من الباحثين بقيادة فرانشييسكا سيكلاري Francesca Siclari وزملائها في جامعة ويسكونسن-ماديسون بالولايات المتحدة الأمريكية دراسة رائدة حاولت أن تفهم ما يفعله المخ بينما يمارس الحلم. وللقيام بذلك، نام المشاركون في الدراسة داخل مختبر وأيقظهم الباحثون على فترات بالمنبه. وعند إيقاظهم، أدلى المشاركون بتقريرهم عما إذا كانوا يحلمون أم لا. في حالة تذكّرهم لرؤية حلم، كانوا يروون الجزء الأخير من الحلم الذي كانوا يرونه قبل إيقاظهم تماماً، إذا استطاعوا. في الوقت نفسه، كان نشاط مُحهم يراقب بأقطاب كهربية ملصقة حول فروة رؤوسهم لقياس مخطط كهربية الدماغ.

وجد الفريق أن الأشخاص الذين كانوا يحلمون لديهم إشارة عصبية شديدة الوضوح: تغيرات في نشاط مناطق معيّنة من المخ، خاصةً الفصوص الجدارية والقذالية من القشرة (التي توجد في المؤخرة العلوية ومؤخرة المخ على التوالي)، والتي أسماها المؤلفون: "المنطقة الساخنة الخلفية".

استخدموا هذه المعلومات بعد ذلك لمحاولة التنبؤ إن كان الشخص يحلم أم لا. ذهب المشاركون للنوم مرة أخرى، وعندما أشارت قراءات

جهاز مُخطّط كهربية الدماغ إلى التركيب الصحيح للنشاط العصبي في المنطقة الساخنة الخلفية، تنبّؤوا بأن المشاركين يحلمون، وبالتالي أيقظوهم وسألوهم. كانت دِقَّتْهم مثيرة للإعجاب: 92 % من المرات كان تنبؤهم صحيحًا.

هذا شيء مثير للاهتمام بشدة في ضوء نتائج تلف المخ لدى مارك سولمز التي رأيناها قبل ذلك. هل تذكر كيف كان الأشخاص المصابون بتلف في الدماغ والذين ذكروا أنهم فقدوا القدرة على الحلم مصابين في الأصل بتلف في الموصل الصدغي الدماغى؟ ثمة تشابّهات لدى هذه المنطقة مع "المنطقة الساخنة الخلفية" (رغم أن الموصل الصدغي الدماغى أعمق في المخ). وبالتالي فإن هذه المنطقة -عند تلفها- تؤدي إلى فقدان القدرة على الحلم، وعندما تكون نشطة، تتنبأ بعملية الحلم بدقّةٍ شديدة. حتى الآن، إذن، تبدو هذه المنطقة الجدارية الصدغية القذالية أشبه بمنافس جيد من أجل ترابط عصبي لتوليد الأحلام.

وجدوا أيضًا أن مناطق المخ المعروفة بكونها نشطة خلال أنماط معيّنة من الإدراك المعرفي اليَقِظ كانت نشطة من أجل نفس الإدراك المعرفي خلال النوم. على سبيل المثال، حين ننظر إلى وجه شخص ونحن مستيقظون، تنشط منطقة اسمها "باحة الوجه المغزلي". بالمثل وجد فريق فرانسيسكا أننا عندما نحلم بوجه شخص ما، تنشط منطقة في المخ مرتبطة على نحو شديد القرب بهذه المنطقة. يبين هذا أن النظر إلى وجه ما في حياة اليقظة، والحلم بوجه ما، يعتمدان على مناطق شديدة الارتباط في المخ.

إن علم أعصاب الأحلام واحد من أصغر الحقول الأكاديمية عمرًا في الأونايرولوجيا ويعتمد على تكنولوجيا باهظة التكلفة، وهو ما يعني بالضرورة أن التقدم بطيء وشاقٌ وقائم على عيّنات صغيرة الحجم. بالرغم من ذلك، قُطِعَت خطوات هائلة، وتستمر التكنولوجيا في التقدم، وبدأت تظهر نظريات يمكن اختبارها. نعرف الآن أن النوم الريمي وعملية الحلم بلا شك ليسا شيئًا واحدًا ومتطابقًا وأنا نحتاج إلى ما هو أكثر من انطلاقات جذع الدماغ لتوليد الأحلام. تُبيّن الأبحاث حول الأفراد المصابين بتلفٍ في المخ، والبيانات المستخلصة من دراسة حديثة لمُخَطَّط كهربية الدماغ، أننا بحاجة إلى نشاط الدماغ الأمامي، ربما على نحوٍ خاص في المناطق الجدارية والقذالية من المخ، لتوليد الأحلام. ستلقي الأبحاث المستقبلية مزيدًا من الضوء على هذه النتائج الأولية المحيرة.

لقد وجدت الأبحاث العلم-عصبية أيضًا أننا عندما نحلم تنشط أجزاء من المخ معروفة بانخراطها في التفاعل مع عالم يقظتنا. هذا عمل شديد الأهمية لأنه يبين أننا نعاين عوالم الحلم باعتبارها واقعًا ونتفاعل معها بنفس الطريقة التي نفعلها في عالم يقظتنا. أغلبنا يعلم بالفعل أن هذا صحيح: تبدو الأحلام أحيانًا حتى أكثر واقعية من حياة اليقظة! لكن هذا النوع من الأدلة مهم لأنه يبيّن أن الشعور الذي ينتابنا بكون الأحلام "واقعًا" له منطق، بما أن أدمغتنا تعيشها بالفعل كما لو كانت واقعًا.

حاشية لموجز تاريخ البحث في الأحلام

يلقي هذا الكتاب بالأساس ضوءًا على علم نفس الأحلام من خلال عدسة علم النفس التجريبي الحديث، والذي يمثّل -كما تبدو الأمور وقت كتابة هذه السطور- النّهج السائد في دراسة الأحلام في علم النفس بالجامعات "الغربية". ومع ذلك، ينبغي على القُراء الانتباه إلى أن هذه مجرد طريقة واحدة لإجراء الأبحاث. ومثلما كانت التفسيرات الدينية والروحية للأحلام (وما زالت الآن في الحقيقة بالنسبة لكثيرين) هي المنظور المفضّل لفهم عملية الحلم، والتي خبت إلى حدٍّ كبير في علم النفس الغربي بفضل ظهور التحليل النفسي، ومثلما أفسح منظور التحليل النفسي المهيمن طريقًا -إلى حدٍّ ما- لعلم النفس التجريبي المعرفي وعلم الأعصاب في منتصف وأواخر القرن العشرين وبداية القرن الواحد والعشرين، فمن الحتمي أن منظورات اليوم سيحلّ محلّها في المستقبل شيء جديد مرة أخرى.

بهذا المعنى، يمثّل هذا الكتاب نفسه نصًّا تاريخيًّا عابرًا- قد يبدو اليوم متطورًا وحديثًا، لكن ربما في القرن التالي سيبدو عتيقًا ومهجورًا. ينبغي أن يضع القراء هذا في أذهانهم وهم يكملون، ويقرؤون الأفكار الموجودة داخله بعين ناقدة، متسائلين عمّا كان يمكن أن يُكتشف لو طرحنا أسئلة مختلفة أو استخدمنا وسائل مختلفة أو كانت لدينا أهداف مختلفة. سنطالع بعض السيناريوهات المستقبلية الممكنة لأبحاث الأحلام في الفصل السابع، لكن ما يحمله المستقبل فعلاً يرجع إلى دارسي الأحلام في المستقبل- وربما منهم بعض قُراء هذا الكتاب. ماذا تريد أن تكتشف بعد ذلك؟ ما الذي فات على علم النفس التجريبي بشكل جوهري أو فشل في فهمه؟ هذه هي نوعية الأسئلة التي ستدفعنا إلى عصر جديد من الأونايرولوجيا عندما ينحسر العصر الحالي منها وتحلّ محلّه الأفكار الكبيرة القادمة.

الفصل الثالث

لماذا نحلم؟ الذاكرة، العاطفة، الإبداع، المحاكاة نظريات الحلم

النوم وظيفي. هذه حقيقة. وفي الواقع النوم متعدد الوظائف؛ فهو يقوم بالعديد من الوظائف المختلفة لنا. النوم ضروري من أجل الذاكرة والتركيز والصحة البدنية والصحة العقلية؛ بصراحة.. هو جيد لكل شيء تقريبًا.

إذا كان النوم وظيفيًا، سيكون من المنطقي أن يكون الحلم أيضًا وظيفيًا؛ إذا كنا ننظر إلى الحلم باعتباره النشاط العقلي الذاتي الذي يحدث خلال النوم. لكن ربما الأمر ليس بهذه البساطة. ليس النوم والحلم شيئًا واحدًا ومتطابقًا. لا نحلم دائمًا عندما ننام. وبعض مراحل النوم أكثر عُرضةً للحلم من غيرها، ويختلف محتوى الحلم بناءً على أي مرحلة من النوم نكون فيها وكم من الوقت لبثنا نائمين. لهذه الأسباب، وكي نحاول أن نفهم لماذا نحلم، لا يمكننا أن نسأل فقط لماذا

ننام ونفترض أن الحلم يؤدي نفس الغرض، يجب علينا أن ننظر إلى الأحلام ذاتها.

عملية الحلم ظاهرة مُعقَّدة وشديدة التنوع. وبالتالي من غير المحتمل بشدة أن تكون هناك أبدًا إجابة واحدة لسؤال "لماذا نحلم؟"، مثلما من الصعب أن تكون هناك إجابة بسيطة لأسئلة مثل: "لماذا نفكر؟" و "لماذا نكون واعين؟" في هذا الفصل، سنتأمل بعضًا من أشهر وأكثر نظريات الحلم المبحوثة جيدًا وفي نفس الوقت نعترف بأن هذه ليست القصة الكاملة على الأرجح. ولأن هذا كتاب في علم النفس، سنقارب وظيفة الحلم من منظور أن الأحلام قد تكون مفيدة سيكولوجيًا لنا بطريقة ما: تحديدًا، سننظر إلى عملية الحلم بالنسبة للذاكرة والعاطفة والإبداع، وبالنسبة للاستعداد للمستقبل.

مهلاً... ماذا لو كانت الأحلام بلا وظيفة؟

ثمة رأي حظي بانتشارٍ لا بأس به في حقل دراسات الأحلام يرى أن عملية الحلم قد تكون بلا وظيفة على الإطلاق، أن الحلم مجرد مُنتج جانبي للنوم، مثل الرغبة فوق قدح من البيرة.⁽¹⁾ ومع ذلك، يوجد الكثير من النظريات الوظيفية، وسنركز على ذلك الآن.

نظريات الحلم كتحقوية للذاكرة

الحلم بالماضي

لو عدتَ بتفكيرك إلى أي حلم رأيته خلال الأسبوع الماضي أو نحو ذلك، فثمة احتمال كبير بأن يصوّر جزءً منه شيئًا من حياة يقظتك. أطلق فرويد على الفائض من أحداث اليوم على أحلامك: "بقايا

(1) إذا كانت هذه الفكرة ذات اهتمام لكم، انظروا: <https://oneirology.co.uk/the-nofunction-theory-of-dreams/>.

اليوم"، وقد زوّدتنا الأبحاث بالكثير من الأدلة على ذلك، لتُبَيّن أن نصف أحلامنا يحتوي على إحالة ما إلى شيء حدث في وقت أسبق ذلك اليوم. نحلم أيضًا بأشياء من فترة أبعد في الزمن، ويميل بُعد الذكرى إلى أن يستند إلى مقدار الفترة التي لبثناها نائمين: في الساعات القليلة الأولى من الليل، عندما ننام في الأغلب نومًا غير ريمى، نحلم بخبرات أحدث. وبعد ذلك في وقت لاحق من الليل، عندما نحظى بالمزيد من النوم الريمى، نحلم بذكرياتنا الأبعد، مثل الذكريات القادمة من طفولتنا.⁽¹⁾

من الواضح أن ذكرياتنا تشكّل جزءًا هائلًا من كثير من أحلامنا: ذكريات الأشخاص الذين نعرفهم، والأماكن التي زرناها، والأشياء التي رأيناها أو فعلناها، والأمور التي نفكر فيها. أما فيما يتعلق بالوظيفة، فإن حقيقة أن أحلامنا مليئة بالذكريات جعلت بعض الناس يتساءلون: هل من الممكن أن تكون إعادة تنشيط الذكريات تساعدنا فعليًا على تذكُّرها؟ هل يمكن أن تكون تقوية ذكرياتنا -أو "تقوية الذاكرة"- وظيفة للحلم؟

الحلم للتذكُّر

لا شك أن تقوية الذاكرة (العملية التي تغدو بها الذكريات الجديدة ذكريات طويلة الأمد) وظيفة من وظائف النوم. نحتاج إلى النوم قبل أن نصنع ذكريات جديدة، كي نجعل أدمغتنا في حالة استعداد لاستقبال هذه المعلومات، ونحتاج إلى النوم أيضًا بعد أن تُصنع هذه الذكريات الجديدة، كي نساعدنا على أن تصبح قوية وثابتة ومن الممكن استدعاؤها في وقت لاحق. أبحاث النوم واضحة في هذا. بل إنه توجد نظرية تقول إن قِلّة النوم ربما تكون سبيلًا لحدوث عيوب الذاكرة

(1) انظروا: <https://oneirology.co.uk/the-dream-lag-effect/>

التي نراها في أمراض الشيخوخة مثل الخرف والألزهايمر. يُعتقد أنه خلال النوم -خاصةً النوم غير الرمي- تجري إعادة تنشيط ذكرياتنا، أو إعادة تشغيلها، وهذا يقويها من أجل استدعائها في المستقبل.

في الأبحاث التي تجري على الحيوانات غير البشرية مثل الفئران، من الممكن أن نرى حرفياً إلى حدٍّ كبير اللحظة التي يعاد فيها تشغيل ذكرى جديدة وتقويتها خلال النوم. في هذا النوع من الأبحاث، تُزرع أدمغة الفئران بالأقطاب الكهربائية بحيث يمكن تسجيل نشاطها العصبي، وبعد ذلك يجري تدريبهم على استشكاف طريقهم عبر متاهة فئران صغيرة كي يجدوا مكافأة صغيرة. تنطلق مجموعات من "خلايا المكان" (نوع من الأعصاب في الحُصين؛ وهو أحد المكونات الرئيسية للدماغ ويشكّل بنية شديدة الأهمية للذاكرة) عندما يكون الفأر في مكان معيّن من محيطه، لتخلق ذكرى جديدة لذلك الموقع. بعد ذلك، عندما تنام الفئران لاحقاً، تنطلق هذه المجموعات من خلايا المكان معاً مرة أخرى. لو أمكن للفئران أن تخبرنا بما كانت تحلم به عندئذ، لو كان بإمكان الفئران أن تحلم⁽¹⁾؛ فمن المحتمل إلى حدٍّ كبير أنها كانت تحلم بعودتها إلى ذلك الموقع في المتاهة.

في الأبحاث البشرية، نعتمد على روايات الأحلام، بما أن قواعد أخلاقية مختلفة تنطبق على البشر مقارنةً بالفئران والحيوانات غير البشرية الأخرى (مثلاً ليس من المسموح زرع الأقطاب الكهربائية في الأدمغة البشرية السليمة). وكما رأينا في الفصل الأول، تختلف روايات الأحلام المأخوذة من النوم الرمي عن روايات الأحلام المأخوذة من النوم غير الرمي. هذا مهمٌ لنظرية الأحلام كتقوية للذاكرة لأنه يوضّح بدقّة لا بأس بها ما نعرفه عن الطريقة التي تعزّز بها مراحل النوم المختلفة أنماطاً مختلفة من الذكريات. على سبيل المثال، تحتاج

(1) انظروا: <https://oneirology.co.uk/animal-dreams>.

الذكريات العرضية -الذكريات الخاصة بأحداث من حياة يقظتنا- إلى جرعة صحية من النوم غير الريمي كي تقوى. لكن الذكريات العاطفية -تلك التي تتميز بمستويات عالية من العاطفة مثل الخوف- فيخدمها أكثر النوم الريمي. إذا كانت الأحلام تعكس بالفعل هذه العمليات الخاصة بالنوم، فينبغي علينا أن نرى الأحلام التي تتوافق مع أنماط الذكريات المعززة في هذه المراحل المختلفة من النوم.

وهذا ما نراه بالضبط. في النوم غير الريمي، يكون الاحتمال الأكبر بالنسبة لنا أن نرى أحلامًا تصوّر بوضوح حدثًا من حياة يقظتنا أكثر ممّا نراه في النوم الريمي. بالمثل، في النوم الريمي، يكون الاحتمال الأكبر بالنسبة لنا أن نرى أحلامًا مشحونة عاطفيًا بشدة أكثر ممّا يكون في النوم غير الريمي. كل هذا طيب وجيد حتى الآن: نحن نحلم قطعًا بذكرياتنا، ونحلم بالذكريات المناسبة في المراحل المناسبة من النوم لتتّضح علاقتها بتقوية الذاكرة خلال النوم؛ لذا قد يكون هذا دليلًا على أن الأحلام هي الخبرة الواعية لتلك العملية التعزيزية.

ومع ذلك، لا تعني حقيقة أننا نحلم بذكرياتنا أنها بالضرورة جزء نشط من هذه العملية. يمكن أن تكون الأحلام مجرد انعكاس لعملية النوم بدلًا من كونها مساهمة فيها. ما نحتاجه في الحقيقة الآن كي تثبت هذه النظرية هو دليل على أن الأحلام تساهم على نحوٍ نشِطٍ فعليًا في تقوية الذكريات أكثر من كونها مجرد انعكاس للذكريات.

في عام 2010، جعلت باحثة الأحلام إيرين وومسلي Erin Wamsley المشاركين في بحثها يلعبون لعبة تزلُّج اسمها (متسابق الألب Alpine Racer)؛ وهي لعبة تُلعب على ماكينة تعمل بالعملات المعدنية، وفيها يقف اللاعب على زوج من الزلاجات ويعبر منحدرات افتراضية مغطاة بالثلوج. وجدت إيرين أن أشخاصًا كثيرين حلموا باللعبة، وأن من كانوا الأسوأ فيها في البداية حلموا بها أكثر من غيرهم. هذا

جعل هؤلاء الباحثين يتساءلون: هل جعلهم الحلم بهذه اللعبة إلى هذا الحد من الكثرة أفضل فيها فعليًا؟

أجابت تجربة إرين التالية على هذا السؤال. هذه المرة كان على المشاركين في تجربتها أن يجروا في متاهة واقع افتراضي. بعد ذلك، ذهب نصفهم ليأخذوا غفوة، وظلّ نصفهم مستيقظًا. جمعت إرين روايات أحلام من المشاركين الذين ناموا، وروايات أحلام يقظة من المشاركين الذين ظلوا مستيقظين. عندما عادوا إلى المتاهة الافتراضية لاحقًا، سُجِّلَتْ نقاطهم بحسب مقدار سرعتهم في اجتيازها. وكانت نتائجها مذهلة: لم يكتفِ المشاركون الذين ناموا بالأداء على نحوٍ أفضل من هؤلاء الذين لم يناموا، بل كان أداء المشاركين الذين ناموا وحلموا بالمتاهة أفضل من هؤلاء الذين ناموا ولم يحلموا بالمتاهة. لكن لم تكن هناك أي ميزة لرؤية أحلام اليقظة حول المتاهة. بدا أن هذا يبيّن بدقّةٍ إلى حدٍّ كبير أنه ليس فقط النوم بل النوم زائد الحلم بالذكري هو المطلوب للتعزيز، بينما لا تعمل أحلام اليقظة بنفس الشكل.⁽¹⁾

على الجانب الآخر، لم يكن الناس الذين حلموا بالمتاهة يعيدون رؤية أنفسهم وهم يجرون في كل مكان داخل المتاهة، بالطريقة التي تخيلنا أن الفئران تفعلها. على سبيل المثال، اشتمل حلمان من أحلام المتاهة على الموسيقى التي تصاحب المتاهة فقط، وحلم آخر كان ذكرى لكهف خفافيش "أشبه بالمتاهة" زاره المشارك في الماضي. هكذا لم ترتبط الأحلام بالمتاهة إلا على نحوٍ مُبهم أكثر من كونها إعادة تشغيل

(1) في تكرار للتجربة، وجدت إرين وستيكجولد (2019)، مرةً أخرى، أن النوم زائد الحلم بالمتاهة كان أنفعَ مزيج، لكنهما وجدا أيضًا هذه المرة أن أحلام اليقظة كانت مفيدة. في كلتا الدراستين، وجدا أيضًا أن المشاركين الذين حلموا بالمتاهة كانوا أسوأ في اجتيازها في بداية الدراسة ممن لم يحلموا؛ ما يشير إلى أن الأوائل كان لديهم ما هو أكثر بكثير كي يتعلّموه من الآخرين.

لخبرة المتاهة بطريقة مباشرة، وهو ما يعني أنه إذا كانت الأحلام تسهم في التعزيز، فهي تفعل ذلك دون إعادة تنشيط الذكريات كما حدث بالضبط، لكن عن طريق استدعاء أحلام مرتبطة على نحو ما بالمتاهة.

في الحقيقة، حدثت هذه النوعية من الأشياء في كثير من الدراسات المختلفة. في إحداها، أُعطي المشاركون "نظارات عاكسة" لارتدائها وهم مستيقظون (وهي نظارات تجعلهم يرون العالم مقلوبًا)، ومَن حلموا منهم بأشياء ذات صلة بحالة الانقلاب تلك كانوا أقدر على التعايش مع عالمهم الجديد المقلوب عندما استيقظوا (دي كونينك وآخرون، 1996). لكن مرة أخرى، هم لم يتدربوا فعليًا على أن يكونوا مقلوبين في أحلامهم. بدلًا من ذلك، حلموا بأشياء مثل هذه: "نظرت إلى كلمة لكنها كانت مقلوبة". ارتبطت الأحلام بالانقلاب، لكنها لم تكن في الحقيقة عن كونهم مقلوبين. لوحظ الأمر نفسه لدى الأشخاص الذين يتعلمون لغة جديدة: ارتبط الحلم باللغة لديهم بتحسُّن فيها، لكن لا أحد كان يمارس اللغة بوضوح في أحلامه (دي كونينك وآخرون، 1988، 1990).

يرتبط هذا بالحلم بذاكراتنا العامة في حياة اليقظة أيضًا، لأنه بالرغم من أننا كثيرًا ما نحلم بأشياء من حياتنا، إلا أننا نادرًا جدًا ما نحلم بذكرى كاملة متصلة. وجدت دراسة أجريتها منذ بضع سنين أنه فيما يقرب من مائتي حلم سجَّلتها من المشاركين، كان هناك حلم واحد فقط يمثل بوضوح شديد ذكرى لواقعة كاملة من حياة ذلك الشخص (مالينوفسكي وهورتون، 2014). غير ذلك، كانت الذكريات متشظية وظهرت متفرقة، في مَشَاهِد حُلُمِيَّةٍ جديدة تمامًا، وكثيرًا ما جاءت مع ذكريات أخرى غير ذات صلة. على سبيل المثال، قد يحلم أحدهم بأنه موجود في عالم الموقِّ الأحياء، يحارب الزومبي (ذكرى ما) مع أفضل أصدقائه (ذكرى أخرى) وفي مكان ذكَّره بمكان

آخر قضى فيه عطلة ما وهو طفل (ذكرى الثالثة). من الواضح أنه لم يمر بهذه الواقعة الحلمية فعليًا، لكن الحلم مأهول بجوانب مختلفة من عدة ذكريات ويخلق شيئًا جديدًا تمامًا.

لماذا تكون الذكريات في الأحلام مختلطة؟

بسبب كل هذا، أصبح واضحًا أن الذكريات لا يعاد تنشيطها وتشغيلها ببساطة في الأحلام بنفس الطريقة بالضبط التي حدثت بها في الأصل. ما يحدث بدلاً من ذلك أن أجزاءً، أو شذرات، من الذكريات يجري تنشيطها بالاشتراك مع شذرات أخرى من الذاكرة غير ذات صلة ظاهريًا. يؤدي هذا الخليط دائمًا إلى حلم جديد فريد. يبدو هذا منطقيًا إذا أبقينا في ذهننا أن الذاكرة البشرية في الحقيقة لا تتعلق فعليًا بتذكر الأشياء كما حدثت بالضبط؛ فنحن نادرًا ما نتذكر ما حدث في الواقع. إن الطريقة التي تعمل بها الذاكرة حقًا هي إدماج الذكريات الجديدة في الذكريات التي غمكها بالفعل، ونحاول أن نجد منطقيًا للخبرات الجديدة عن طريق مقارنتها بالخبرات التي مررنا بها بالفعل. يتبع ذلك منطقيًا إذن أن تُشغل هذه الذكريات بالتزامن مع ذكريات أخرى: أحيانًا تكون ذكريات جديدة أخرى وأحيانًا ذكريات قديمة مررنا بها لوقت طويل. يؤدي هذا إلى تجنب "مسح" الذكريات القديمة بالذكريات الجديدة وبدلاً من ذلك يجري إدماج الذكريات الجديدة مع القديمة.

إذن هل نحلم كي نتذكر أم لا؟

نعرف يقينًا أن النوم يساعدنا على التذكر، وأننا نحلم بالذكريات، سواء الجديدة أو القديمة. نعرف أيضًا أننا عندما نحلم بشيء جديد نحتاج إلى تذكره، نتذكره فعليًا بشكل أفضل. لكننا نعلم أيضًا أن الأحلام التي نراها عن هذه الذكريات الجديدة تكون غريبة؛ لا نعيد

الجري في المتاهة ولا نعيد التدرب على اللغة الجديدة، وإنما نرى أحلامًا ترتبط على نحوٍ ما بتلك الذكريات الجديدة؛ قد نحلم بكهف يشبه المتاهة أو بانزعاجنا لعدم مقدرتنا التحدث باللغة الجديدة. لماذا بالضبط يحدث هذا على ذلك النحو، وكيف يسهم هذا في تقوية الذاكرة؟ ما زالت الإجابة على هذين السؤالين أقرب إلى اللغز، لكنها ربما ترتبط بالحاجة إلى عزل الذكريات الجديدة عن سياقها ودمجها مع الذكريات التي لدينا بالفعل بدلاً من تذكُّرها بالضبط كما حدثت.

نظريات الحلم المعالجة للعواطف

فكرة أن الأحلام تساعدنا على استيعاب مشاعرنا قد تكون أشهر نظرية وظيفية عن الأحلام، وبالتأكيد هي واحدة من أكثر النظريات التي كُتِبَ عنها. لقد كتب عدة أونيروlogيين كتبًا كاملة عن هذه الفكرة، من أشهرهم إرنست هارتمان وروزالين كارتر، وتفصيل كتبهما المكرَّسة لهذا الموضوع مذكورة في نهاية هذا الكتاب. الفكرة العامة أننا عندما نحلم بخبراتنا السابقة، خاصةً الخبرات العاطفية، فهذه إحدى سبل المخ لمعالجة هذه الخبرات ومنحها معنى وفي النهاية لجعلها تبدو أقل عاطفية.

مكتبة

t.me/soramnqraa

المعالج الليلي

مثلما أظهرت أبحاث النوم دون لبس أن النوم شديد الأهمية للذاكرة، فقد أظهرت أيضًا أنه شديد الأهمية لتنظيم العواطف والحالة المزاجية. عندما نُحرم من النوم، "نتفاعل بطريقة مبالغ فيها" عاطفيًا، سواء مع الخبرات الإيجابية أو السلبية، مقارنةً بحالتنا عندما نحظى بنوم جيد في الليل. اضطراب النوم عرضٌ لكل اضطراب مزاجي

جرى تصنيفه تقريبًا؛ ويشمل ذلك اضطرابات الاكتئاب والقلق. النوم شديد الأهمية لنا كي نتمكن من تنظيم حالاتنا المزاجية وردود أفعالنا العاطفية لدرجة أن بعض الباحثين أسموه "العلاج الليلي" (ووكر وفان دير هيلم، 2009). كل ليلة عندما ننام، نعزّز ونعالج وندمج ونحاول خلق معنى للخبرات العاطفية التي مررنا بها في حياة اليقظة ونجهز أنفسنا كي نتمكن من مواجهة الخبرات الجديدة والتعامل معها في اليوم التالي.

وكما هو الحال مع الذاكرة، تعكس الأحلام هذا النشاط الليلي. فهي تمتلئ غالبًا بأشياء تهمنا في حياة يقظتنا. لو كان لديك اختبار قريب تشعر بالقلق منه، ربما تحلم بالفشل فيه. لو كنت قلقًا من أمان علاقتك، قد تحلم بشريكك يخونك. تصور الأحلام بطريقة متسقة وموثوق منها مخاوفنا ومصادر قلقنا لدرجة أنه عندما ينظر الباحثون إلى سلسلة أحلام شخص ما، دون معرفة شيء واحد آخر عن ذلك الشخص، يمكنهم معرفة أشياء مثل أي من أفراد عائلته يشعر بالقلق تجاهه أكثر من غيره، وكيف تبدو علاقته بشريكه، ومتى يكون لديه اهتمام عاطفي جديد، إلخ. بالمثل، نحلم جميعًا بكل أنواع الوقائع الأخرى القادرة على تغيير الحياة: موت الأحبة، المخاوف تجاه الصحة، تغيير الوظائف، اجتياز الامتحانات، الانفصال، الحمل، وما إلى ذلك.

قطعت باحثة الأحلام روزاليند كارترايت شوطًا بعيدًا في هذا الموضوع خلال عملها مع أشخاص يمرّون بإجراءات طلاق (كارترايت، 2011). في سلسلة من الدراسات، أتي متطوعون خلال مرحلة إجراءات الطلاق من أزواجهم إلى مختبر النوم الخاص بروزاليند وقضوا بعض الليالي ينامون هناك ويحكون أحلامهم، مع الإشارة كذلك إلى الطريقة التي يتعاملون بها مع إجراءات الطلاق. تعامل بعض المطلّقين جيدًا، وبعضهم الآخر فشل في التعامل وانتهى بهم الأمر إلى الإصابة

بالاكتئاب. المثير للاهتمام، أن أحلام المطلقين الذين لم يصابوا بالاكتئاب اختلفت عن أحلام من أصيبوا. رأى الأوائل أحلامًا أطول، وبها مدى أوسع من الأطر الزمنية (أي تحيل إلى ماضي وحاضر ومستقبل الحالم)، وأكثر تعقيدًا، وتعاملت بوتيرة أكبر مع موضوعات لدى الحالم تتعلق بالطلاق. على العكس، حلم المطلقون المكتئبون أحلامًا أقل وتيرة بالمسائل الزوجية، رغم أنهم كانوا يفكرون فيها كثيرًا في حياة اليقظة، وكانت أحلامهم بشكل عام إمّا "أكثر حيادية" (أقل عاطفية) أو أكثر إزعاجًا. هل يمكن أن يبين هذا أن أحلام المطلقين غير المكتئبين ساعدتهم فعليًا على تجاوز طلاقهم؟

حققت روزاليند بعض الاكتشافات المدهشة أيضًا. وجدت أنه لو ذهب الأشخاص غير المكتئبين إلى النوم في حالة مزاجية سيئة، كانت أحلامهم تبدأ مليئة بالمشاعر السلبية لكنها تغدو تدريجيًا أكثر إيجابية عبر الليل، كما لو كانت الأحلام تنظم الحالة المزاجية للشخص وتجهزه كي يبدأ منتعشًا من جديد في الصباح. لكن النموذج كان مختلفًا جدًا بالنسبة للأشخاص المكتئبين. كانت أحلامهم تبدأ سلبية وتظل سلبية طوال الليل. في الحقيقة، كانت حتى أسوأ من ذلك- فقد كانت تبدأ سلبية وبعد ذلك تزداد سلبية! وجدت روزاليند أيضًا أن الأشخاص المكتئبين يحلمون بأنفسهم بأشكال سلبية وبحدوث أشياء محزنة لهم، خاصةً قرب نهاية الليل. لذا، وبدلاً من تنظيم المشاعر المزعجة ومعالجتها؛ بدا أن الأحلام بالنسبة للمكتئبين تجعل الأشياء أسوأ؛ لذلك ترتبط أنماط معينة من الأحلام بالتعامل جيدًا مع أحداث الحياة الصعبة، بينما ترتبط أنماط أخرى من الأحلام بالافتقار إلى التعامل والإصابة بالاكتئاب.

ومع ذلك، وبينما يبدو عمل روزاليند واعدًا كدليل على معالجة العواطف في الأحلام، يجب أن نضع في اعتبارنا أننا لا نستطيع فعليًا إجراء تجارب "حقيقية" على الأحلام مثلما يمكننا مع النوم. في تجارب

النوم، يمكننا أن نحدد لمتطوعينا شروطًا مختلفة -ستذهب المجموعة "أ" إلى النوم، وستبقى المجموعة "ب" مستيقظة - وبعد ذلك نرى كيف سيؤثر النوم في مقابل عدم النوم على الأشخاص لاحقًا. لا يمكننا أن نفعل هذا مع الأحلام: فنحن لا نملك بعد وسائل موثوقًا بها كي نقول لمجموعة: "اذهبوا إلى النوم واحلموا" ولمجموعة أخرى: "اذهبوا إلى النوم ولا تحلموا"; لذلك نقول إن الأبحاث التي أجرتها روزاليند وغيرها عن معالجة المشاعر في الأحلام أبحاث **ترابطية**: الأشخاص الذين لديهم أنماط معينة من الأحلام مكتئبون، والأشخاص الذين لديهم أنماط أخرى من الأحلام ليسوا مكتئبين. لا يمكننا أن نكون متأكدين من أن الأحلام هي ما يصنع الفارق في كون الشخص مكتئبًا أم لا، فقط نقول إن هناك علاقة ما بين محتوى الحلم والاكتئاب.

تهدئة العاصفة

لدى باحث الأحلام الآخر الذي ذكرتُ اسمه في بداية هذا القسم، إرنست هارتمان، الكثير ليقوله أيضًا حول معالجة المشاعر في الحلم. عمل هارتمان مع الناجين من الصدمات الذين هاجمتهم كوابيس متكررة حول صدمتهم. قال هارتمان إن الكوابيس تصوّر مخاوفنا بطرائق كثيرة مختلفة: أن نكون مطاردين، أن تبتلعنا موجة مَدّ، أن نكون في سيارة فُقِدَت السيطرة عليها... تترجم أحلام مثل هذه مشاعرنا المجردة إلى خبرات حلمية مادية ومجسّدة ومُعاشة (وغالبًا مخيفة).

قال هارتمان إن سبب هذا أن الأحلام "تهدئ عاصفة" حياة اليقظة؛ فهي تصوّر عواطف حياة اليقظة وتربط هذه العواطف بخبرات أخرى متصلة من أجل تخفيف أثرها والكرب الذي تُسبّبه. مثلما رأينا في نظرية تقوية الذاكرة، الفكرة أن الخبرات الجديدة يجب

أن تقارَن بالخبرات الأقدم وتُدْمَج فيها لكي يصبح لها معنى ويمكن -في حالة الخبرات العاطفية شديدة الصعوبة- التعامل معها.

إن عملية الأحلام المصوّرة لخبرات حياة اليقظة العاطفية والمهدّئة لها شيءٌ يحدث على أمدٍ طويل، خاصّةً إذا كانت الخبرات عاطفية للغاية. ويجب أن تحدث العملية بشكل متكرّر كي يحدث التأقلم- فهذا لا يكون بين عشية وضحاها، لكن يستغرق ليالي عديدة إلى أن يتم التعامل مع الخبرة. بالنسبة لبعض الخبرات ذات الحدة العاطفية المنخفضة، فقد يحدث هذا بسرعة شديدة. أما بالنسبة للخبرات ذات الحدة العاطفية العالية مثل الصدمات، يمكن أن يستغرق الأمر سنوات. في عمل هارتمان مع الناجين من الصدمات، لاحظ أنه أثناء التعامل تدريجيًا لاجتياز الصدمات، تتغير الأحلام: من إعادات تمثيل حرفية للخبرة الصادمة، تدريجيًا، إلى تمثيلات للخبرة أكثر "شبهًا بالأحلام" (انظروا الفصل الرابع).

الأحلام تقلّل حدة العاطفة

لكن كي نتمكن حقًا من قول إن الحلم بالخبرة العاطفية يساعدنا على تخفيف مشاعرنا تجاه تلك الخبرة، نحتاج إلى دليل على حدوث هذا. في دراسة أجريتها مؤخرًا، وجدنا هذا بالضبط.

كنت قد أصبحت مهتمةً بشيء اسمه "أثر الحلم الارتدادى dream rebound effect". عندما نحاول كبح شيء يسبّب لنا التفكير فيه الكرب، ينتهي بنا الأمر غالبًا إلى الحلم به. بعبارة أخرى: "يرتدُّ" في أحلامنا. أردتُ أن أعرف: عندما نحلم بهذه الفكرة المزعجة، هل يجعلنا هذا نحسُّ بشعور أفضل أم أسوأ تجاهها؟ إذا كانت الأحلام تساعدنا على معالجة العواطف، فينبغي أن يجعلنا الحلم بها نحسُّ بشعور أفضل تجاهها.

لاكتشاف هذا؛ طُلب من المشاركين في دراستي أن يكبحوا فكرة كل ليلة قبل النوم لمدة أسبوع، وقاموا بتسجيل أحلامهم في الصباح. قاموا أيضًا بتسجيل معدل شعورهم تجاه هذه الفكرة في بداية الدراسة وبعد ذلك مرة أخرى في النهاية. ثم قمت بتقسيم المشاركين إلى مجموعتين: الأشخاص الذين حلموا كثيرًا بفكرتهم المكبوحه، والمشاركون الذين لم يحلموا بها إلا نادرًا. عندما قارنتُ بين هاتين المجموعتين، وجدت أن المشاركين الذين حلموا كثيرًا بفكرتهم المكبوحه أحسوا في العموم بشعور أفضل بكثير تجاهها عند نهاية الدراسة. بعبارة أخرى، جعلهم الحلم بالفكرة المزعجة يحسون بشعور أفضل: وبالتالي يدعم هذا نظرية معالجة العواطف.

وقد وَجَدَت أبحاثٌ أخرى نتائجَ مشابهة. في دراسة أجرتها فيرجيني ستيربينيتش Virginie Sterpenich في جامعة جنيف بسويسرا، نام المتطوعون في مختبر نوم، وجرى تسجيل نشاط أدمغتهم في نفس الوقت. وخلال الليل، أوقظوا بشكل متكرر وطلب منهم وصف ما كانوا يحلمون به. خلال النهار، عُرِضَتْ عليهم وجوه أشخاص، بعضها كان "منفّرًا" (أي من المزعج النظر إليها بشكل ما)، ولرؤية مقدار استجابة المتطوعين لهذه النوعيات من الوجوه؛ قيس حجم حدقاتهم. كان المتطوعون الذين حلموا أحلامًا مخيفة بوتيرة متكررة أقل استجابة للوجوه المنفّرة؛ ما يشير إلى أن الحلم بالأشياء المخيفة لديه وظيفة تنظيمية للعواطف خلال النهار.

الكوابيس والأحلام السيئة

تلك أحلام مليئة بالمشاعر المزعجة مثل الخوف أو القلق أو الحزن. تنحو الكوابيس إلى أن تكون أكثر اعتمادًا على الخوف وتدور حول التهديدات والمخاطر. أحد تعريفات الكوابيس يصنّفها على أنها أحلام سيئة تتسم بشدّة السوء، حتى إنها توقّظك فعليًا.

كلنا يرى هذه الأحلام أحيانًا، ورغم أنها قد تكون خبرةً مريعة، إلا أنها ربما في الحقيقة تساعدنا على التعامل مع العواطف في حياة اليقظة، كما رأينا في دراسة فيرجيني ستيربينيتش. هناك أفكار شبيهة لدى أوناريولوجيين آخرين، تشير إلى أننا نمر بكوابيس و/أو أحلام سيئة على نحو متكرر بشأن موضوعات شبيهة في حياة اليقظة إلى أن نتصلح معها. قد تكون الكوابيس أيضًا نوعًا من "صمام الأمان"؛ حيث تسمح لنا بالتعبير عن مشاعرنا السلبية والتحرر منها؛ الأمر الذي يساعدنا على أن نصبح أفضل في التعامل معها. تستطيع الكوابيس أيضًا أن تكون بمثابة منارة تُرشدنا إلى وجود شيء يجب أن نشتغل عليه، والذي يمكن بالتالي استكشافه عبر العلاج النفسي على سبيل المثال.

بعض الكوابيس، على العكس، ليست مفيدة على الإطلاق، خاصةً تلك التي تلي خبرات صادمة والتي تعيد بشكلٍ متكررٍ تعريض المعانين لنفس الصدمة أثناء نومهم. في حالة هذه النوعية من الكوابيس، هناك حاجة على الأرجح للعلاج. سنتأمل هذه الأنواع من الكوابيس في الفصل التالي. من المعروف أيضًا أن الكوابيس ترتبط على نحوٍ أعمّ بفقر الصحة النفسية؛ ما يشير إلى أنه إذا كانت الكوابيس يمكن أن تكون مفيدة لبعض الأشخاص، فربما لا تكون كذلك للجميع. إن الفروق بين الأفراد (مثل إن كانوا يعانون من فقر الصحة النفسية أم لا) وكذلك العوامل الظرفية (مثل ما يجري في حياتهم وقتها) تؤثر على الكيفية التي نعاين بها الأحلام والكوابيس. بالنسبة لبعض الناس، قد تكون الكوابيس نافعة، وبالنسبة لبعضهم الآخر، قد تكون ضارة.

ليس كل شيء سيئًا

حتى الآن، تأملنا فقط في الحقيقة معالجة العواطف وفقًا للخبرات المزعجة، مثل الطلاق. لكننا نحلم بأشياء رائعة أيضًا. في الحقيقة، بشكل عام، لدينا عواطف سارة كثيرة في أحلامنا بقدر ما لدينا من

مشاعر مزعجة، ونحن نحلم بخبراتنا الإيجابية من حياة يقظتنا بنفس القدر الذي يوجد لخبراتنا السلبية. الحدة هي ما يبدو أنه الشيء الأهم: أي خبرة لديك من حياة اليقظة مصحوبة بمشاعر حادة هي نوعية الأشياء التي من الأرجح أن تحلم بها. لكن إذا كانت معالجة العواطف وظيفية للحلم، لماذا نحلم كثيراً بأشياء لا نحتاج إلى "التكيف" معها لكن من الرائع المرور بها؟

تأملتُ في هذه الأشياء مع إحدى زميلاتي، كارولين هورتون، في ورقة كتبناها سوياً لمجلة فرونتيرز إن سيكولوجي (مالينوفسكي وهورتون، 2015). رأينا أن السبب في أننا نحلم بخبراتنا السارة مثلما نحلم بخبراتنا المزعجة أن الأحلام لا تساعدنا فقط على التعامل مع خبراتنا المروعة أو الصعبة، بل تساعدنا أيضاً على تذكُّر خبراتنا الرائعة والعثور على معنى لها. عندما تكون لدينا استجابة عاطفية قوية تجاه شيء ما، فهذه طريقة المخ في التلويح بذراعيه، والإشارة إلى الخبرة، وقول: "تلك هي! تلك هي الخبرة المهمة!". نحن بحاجة إلى تذكر الأشياء الأكثر أهمية، والعواطف تخبرنا على نحو آليِّ بما هو الأهم. نحتاج إلى تذكُّر أي الخبرات كانت رهيبة وأيها كانت رائعة، حتى نتمكن من تذكُّر كيف نتجنَّب الأولى ونسعى وراء الثانية مرة أخرى في المستقبل. هكذا نحلم بكل من الخبرات القبيحة والجميلة، ربما كي نستطيع تذكُّرها. بهذه الطريقة، تسير تقوية الذاكرة ومعالجة العاطفة يدًا بيد.

بالإضافة إلى هذا، يجب على الأحلام أن تساعدنا في تنظيم الخبرات الإيجابية بالإنقاص أيضاً. سيكون من غير المفيد لنا بشكل مذهل لو قمنا كل مرة نستدعي فيها ذكرى شيء من ماضينا بالتفاعل بنفس الحِدَّة العاطفية كما فعلنا في تلك المرة. كل مرة نستدعي فيها علاقة فاشلة، سيطرحنا أرضاً ذات الشعور بانكسار القلب الذي أحسنا به وقتها، لكن بالمثل، كل مرة نستدعي فيها لحظة أول مرة سمعنا فيها "أحبك"، ستصيبنا الفرحة بالشلل. نحتاج إلى أن نتمكن من "تخفيض"

استجاباتنا العاطفية تجاه كل ذكرياتنا، ليس فقط الذكريات السلبية، حتى لا نكون دائماً في حالة من الشعور العاطفي كل مرة نتذكر فيها شيئاً من ماضينا.

أثبت هذا بدقة مؤخراً في دراسة قامت بها مجموعة من الباحثين بقيادة رافاييل فاللا Raphael Vallat في مركز ليون لأبحاث علم الأعصاب في فرنسا. وجدوا أننا عندما نحلم بشيء حدث لنا في حياة اليقظة، تكون الخبرة في الحلم أقل عاطفية بكثير من الخبرة الأصلية في حياة اليقظة: أصبحت الخبرات الإيجابية من حياة اليقظة أقل إيجابية في الأحلام، والخبرات السلبية من حياة اليقظة غدت أقل سلبية في الأحلام، بينما ظلت الخبرات الحيادية على حالها. وكما نتوقع بحسب نظرية معالجة العاطفة، "خُفِضَت" الخبرات العاطفية في الأحلام.

نظريات حل المشكلات والإبداع

هل سمعت من قبل عبارة "اذهب للنوم الليلة والصباح رباح"؟ افترض أن هناك مشكلة لا يمكنك تصوّر طريقة لحلّها، أو شيئاً لا يمكنك أن تحسم أمرك بشأنه تماماً. ربما قال لك أحدهم: "اذهب للنوم الليلة والصباح رباح"، وفعلت ذلك، وفي اليوم التالي بدت الإجابة أوضح بكثير. هل تساءلت أبداً لماذا يساعدك النوم وأنت في مشكلة على حلّها؟ ماذا يوجد بالضبط في المخ النائم ويقدم لنا هذا الحل السحري عند الاستيقاظ، أو يمنحنا البصيرة التي نحتاجها بشأن شيء ما كان يبدو مستعصياً على الحل إلى هذا الحد بالأمس فقط؟ هل يمكن أن تكون أحلامنا هي من يفعل هذا؟

لقد أجرى علماء النوم عدّة تجارب تبين لنا بوضوح مقدار أهمية النوم للبصيرة. بعد النوم (مقارنةً بالبقاء مستيقظين) نكون أفضل في كافة أنواع الأحاجي الإبداعية. وبشكل خاص، يكون النوم الرمي جيداً لهذا. إذا كنا نستقرئ من التجارب المعملية للحياة الحقيقية، يمكننا تخيّل أن النوم الرمي يمكّننا من أن نكون مبدعين مع أي مشكلة نعمل عليها، أن نخرج بروابط متبصرة قد لا نستطيع الوصول إليها بالعقل المستيقظ وحده.

اختشافات في الأحلام

يمكننا أن نرى كيف يمكن أن تكون الأحلام مبدعة عندما ننظر إلى كل الاكتشافات التي صُنعت فيها. لقد استفادت الموسيقى والفن والعلم والتكنولوجيا من الحياة الليلية للعديد من العقول المبدعة. في الموسيقى، توجد حكايات كثيرة سمع فيها الموسيقيون موسيقى جديدة في حلم وقاموا بإبداعها في حياة اليقظة. أغنية "بالأمس Yesterday" لفريق البيتلز، باليه **طقوس الربيع** لسترافينسكي، أوبرا تريستان وإيزولد لفاجر، "أغنية النبي The Prophet's Song" لفريق كوين- كل هذه الأعمال الموسيقية وكثير غيرها يقال إنها جاءت إلى الفنانين عبر الأحلام.

بالمثل، توجد حكايات كثيرة عن اكتشافات علمية في الأحلام. من أشهر الأمثلة الكيميائي أوجست كيكوله August Kekulé، الذي كان يحاول اكتشاف ماهيّة البنية الكيميائية للبنزين. يُقال إنه أتاه حلم ذات يوم رأى فيه **أوربوروس** -وهو رمز خيميائي لثعبان يأكل ذيله- يشكل دائرة. عند استيقاظه أتمه لحظة كشف وأدرك كيكوله أن هذه هي البنية التي كان يبحث عنها: البنية الكيميائية للبنزين دائرة.

تتضمن الأمثلة الأخرى ابتكار مندليف للجدول الدوري واختراع إلياس هاولماكينه الخياطة، وكلاهما نتاج لأحلام.

ثمة روايات كاملة أُبدِعت أيضًا داخل عالم الحلم لدى المؤلف. من أشهر الأمثلة على ذلك رواية فرانكشتين لماري شيلي ورواية الحالة الغريبة لدكتور جيكل ومستر هايد لروبرت لويس ستيفنسون. حلم هذان المؤلفان الشهيران بشخصياتهما الرئيسية قبل كتابتها في روايتيهما.

ومن منظور شخصي، مثَّلت الأحلام مصدرًا هائلًا للإلهام الإبداعي بالنسبة لي أيضًا. كتبت ذات مرة رواية كاملة قائمة على حلم رأيته وأثر فيَّ كثيرًا لدرجة أنه كان عليَّ أن أكتبه في حياة اليقظة. أحيانًا أخرج أيضًا بأفكار للعمل من الأحلام: في أكثر من مناسبة خرجت بفكرة لكيفية تدريس موضوع ما لم أدرسه من قبل قط في حلم، وكانت الفكرة جيدة إلى حدٍّ كافٍ حتى أنه انتهى الأمر بي مستخدمة إيَّاهَا في الفصل فعليًا.

الحلم لحل المشكلات

حتى الآن، من الواضح أن الأحلام يمكنها أن تمنحنا ومضات من التَّبصُّرات الإبداعية. أحيانًا تقدِّم شيئًا لنا نبدعه بعد ذلك: أغنية أو قصة على سبيل المثال. وأحيانًا أخرى، تساعدنا في العثور على تبصرات لمشكلة تبدو عصيَّة على الحل. إن التفكير في الأحلام كحلَّالة مشاكل محتملة قد أدَّى ببعض الباحثين إلى التساؤل: أي نوع من الأحلام يراها الناس عندما يحاولون فعليًا حلَّ مشكلة ما بها؟

في دراسة أُجريت عام 1993 بقيادة باحثة الأحلام ديردري باريت Deirdre Barrett في جامعة هارفارد، حاول المشاركون بحماس رؤية أحلامٍ لحلَّ مشكلةٍ من حياة اليقظة. بعد أسبوع، كان حوالي نصف

المشاركين قد رأوا حلمًا يتعلّق بالمشكلة، وأغلبية هؤلاء رأوا حلمًا ساعد في حلّ المشكلة. على سبيل المثال، طالبة قدّمت في عدّة برامج جامعية مختلفة ولم تستطع أن تقرر أيها تذهب إليه. حلمت أنها في طائرة تحلّق فوق ماساتشوستس، وقال الطيار إن الهبوط هناك بالغ الخطورة، لكن ثمة مكان إلى الغرب قليلًا بدّا مكانًا آمنًا للهبوط فيه. عندما استيقظت، أدركت أنها لا تريد أن تبقى في ماساتشوستس، حيث نشأت، لكنها تريد الذهاب إلى برنامج يمكّنها من الابتعاد عن مسقط رأسها.

هل تحلّ الأحلام مشكلاتنا؟ (إجابة مُفسدة لمتعة الترقّب: لا)

في هذا المثال، وفي أغلب الأمثلة الأخرى، لم يكن الحلم فقط في حدّ ذاته هو اللازم، لأن الحلم لم يقدّم بالضبط حلًّا واضحًا قاطعًا. كانت هناك حاجة أيضًا إلى العقل اليقظ كي يكتشف ما يعنيه الحلم في علاقته بالمشكلة. تذكّروا كيكوله: لم يخبره الحلم أن البنية الكيميائية للبنزين هي الدائرة، بل أراه رمز الأوربوريوس، دائري الشكل. تطلّب الأمر أن يعمل كلّ من الحلم والعقل اليقظ معًا للخروج بالاستبصار. ربما تصور الأحلام أشياء نكون غير محدّدين حيالها أو مرتبكين بشأنها، لكن الحل لا يأتي عادةً معلبًا في نظام داخل الحلم؛ بل نحتاج إلى استدعاء الحلم والتفكير في المشكلة أكثر في اليوم التالي للعثور على الاستبصار.

فيما يتعلّق بالوظائف الممكنة للحلم، تحدثنا بشكل أساسي في هذا الفصل حتى الآن عن الكيفية التي تعكس بها الأحلام حياة اليقظة: ذكرياتنا في القسم الأول، مشاعرنا في القسم الثاني، والآن مشكلاتنا أو الأشياء التي نعمل عليها. لكن الأحلام، بالطبع، ليست مجرد مرآة لحياة اليقظة؛ هي أكثر من ذلك بكثير. عندما نذهب للنوم، يحدث

شيء سحري فعلاً: نبدع الأحلام، والأحلام تكاد تكون دومًا من عمل مخيَّلة قوية. أحيانًا تكون الأحلام شديدة الإبداع، وتختلف بشدة عن حياة اليقظة، حتى إننا نكافح كي نصيغها في كلمات.

يبدو هذا إذن أقرب إلى إشارة منه إلى نظرية بأن الأحلام تحلُّ المشكلات: الأحلام أعمال ناتجة عن إبداع فائق، ويساعدنا هذا العمل الإبداعي بأشكال كثيرة عندما نستيقظ. من الأشياء التي تفعلها الأحلام تقديم مشكلاتنا أو الأشياء التي نعمل عليها بأشكال غريبة أو مجازية أو غير ذلك من الأشكال الإبداعية. وإذا أخذنا وقتًا في التفكير بشأن هذه الأحلام، والاستمرار في العمل على المشكلة في حياة اليقظة، ربما يخرج الحلم وعقلنا اليقظ معًا بشيء متبصّر عندما يعملان في انسجام بهذا الشكل.

تذكّر الحلم والإبداع: ما الرابط؟

نعرف أيضًا أن الأشخاص ذوي الحياة الحلمية الثرية على نحو خاص يكونون أيضًا مبدعين على نحو خاص؛ مثلًا الأشخاص الذين يتذكرون أحلامهم كثيرًا يكونون أكثر قدرة على الأداء الجيد في مهام إبداعية مختلفة. لديهم أيضًا سمات أخرى تتعلق بالإبداع؛ مثل "الحدود الرقيقة thin boundaries" (رؤية العالم باعتباره سائلًا ومتعدّد الأوجه وله "تدرّجات من اللون الرمادي") بدلًا من "الحدود السميكة thick boundaries" (رؤية العالم من خلال الثنائيات، أي "بالأبيض أو الأسود") ويحرزون درجات عالية في سمة الشخصية: "الانفتاح على الخبرة".

ثمة تجربة أجراها عام 2019 موريشيو سيرا-سيجيرت Mauricio Sierra-Siebert وزملاؤه أوضحت الروابط بين تذكّر الحلم والإبداع بشكل أكبر. خرج موريشيو بوسيلة لزيادة تذكّر الحلم، وطلب من نصف المشاركين في تجربته استخدامها، بينما لم يستخدمها النصف الآخر. كانت الوسيلة بسيطة جدًّا: طُلب منهم أن يفكروا إن كانوا

قد رأوا حلمًا كل صباح عندما يستيقظون لمدة شهر. قبل وبعد ذلك، مرّ المشاركون أيضًا باختبارات في الإبداع. أفلحت الوسيلة: لم يكتفِ أعضاء المجموعة الأولى بتذكُّر المزيد من الأحلام، بل تحسَّنوا أيضًا في بعض نقاطهم الإبداعية. يبيِّن هذا أنه بمجرد إيلاء أعلامنا المزيد من الانتباه، يمكننا زيادة كل من تذكرنا وإبداعنا.

نظريات المحاكاة الحلم من أجل المستقبل

حتى الآن، تحدثنا في الأغلب عن امتلاك الأحلام لوظائف محتملة فيما يتعلق بالتعامل مع خبرات كانت لدينا بالفعل: تذكُّر الخبرات، التعامل مع العواطف، حل المشكلات. لكن ليس كل الحلم عن الماضي. في الواقع، في دراسة أجريتها، وجدت أن المشاركين قيّموا الأحلام بالأساس على أنها "مهمّة" لهم إذا تعلّقت بمستقبلهم، وليس بماضيهم. إذن هل من الممكن أن تكون هذه وظيفة أخرى للأحلام: تجهيزنا للمستقبل؟

كثيرًا ما أحلم بأشياء أحتاج إلى التحضير لها، وأراهن أنكم تفعلون ذلك أيضًا. لا أودُّ حتى أن أخمّن كم ساعة قضيتها في حالة هلع خلال الأحلام إذ تبينّ أنني تأخّرتُ أو نسيت التحضير لحصّة دراسية أقوم بتدريسها. لكنني لم أمرّ بهذا قطُّ حرفيًا في حياة اليقظة - لم أتوان قطُّ عن التحضير لحصة، ولم أفوّت حصّة قطُّ بالصدفة، أو حتى أصل متأخرة؛ لذلك لا يمكن أن تكون هذه ذاكرة أعزّزها أو خبرة ماضية مرعبة أحاول معالجتها.

لكن ربما تُذكّرني هذه الأحلام بأن هذا مهم، لذا يجب أن أكون مستعدّة له. ربما من أسباب أنني لم أفوّت حصّة قطُّ بالصدفة أو أنس أن أحضّر أن أحلامي لن تسمح لي بالنسيان! وبقدر ما أكره هذه

الأحلام، يجب أن أعترف أنه لو كان هذا ما تفعله حقًا، فأنا أقدرها، وأفضل أن أحلم بإحراج نفسي هكذا أمام طلابي عن أن أفعلها في حياة اليقظة!

في هذا القسم، سنلقي نظرة على عدة نظريات مختلفة للأحلام تتأمل في هذا الجانب منها: أنه ربما تحاكي الأحلام واقعنا من أجلنا حتى نتمكن من التحضير له.

نظرية محاكاة الخطر

أولى نظريات المحاكاة تلك هي نظرية محاكاة الخطر التي قدّمها الأونايورلوجي الفنلندي أنتي ريقونسو Antti Revonsuo عام 2000. وعلى عكس أحلامي بتفويت حصّة، تتعامل هذه النظرية مع التهديدات الوجودية الخطرة ماديًا التي نضطر أحيانًا إلى التعامل معها في الأحلام.

عُدّ بذاكرتك إلى آخر مرّة طاردك فيها شيء في حلم -ذئب أو موتى أحياء أو كائنات فضائية أو مجرد زمرة من الأشخاص الغاضبين- وتذكّر كيف شعرت وماذا فعلت. لعلّ استجابة الكَرّ أو الفرّ انتابتك خلال الحلم، شعرت بخوف حادّ، وأحسست بجسدك يضخّ الأدرينالين والنورادرينالين حتى يمتلئ بهما، وجريت كالمجنون لتفرّ بعيدًا.

والآن ماذا كنت لتفعل في حياة اليقظة لو طاردتك مخلوقات تقصد إلحاق الأذى بك؟ نفس الشيء بالضبط؟ تنبع نظرية محاكاة الخطر من فكرة أن الأحلام تغمرنا في سيناريوهات مُهدّدة، ويساعدنا هذا على التدريب على ما يجب أن نفعله في تلك المواقف. حلم المطاردة، على سبيل المثال، هو أكثر الأحلام شيوعًا. تتضمّن الأحلام الشائعة الأخرى الكوارث الطبيعية أو غير الطبيعية، أو الغرباء الذين

يقصدون إلحاق الأذى بنا. في هذه الأحلام، نحاول غالبًا أن نهرب، أو نجري، أو نقاتل، كما كنّا لنفعل في حياة اليقظة.

جاءت نظرية محاكاة الخطر من منظور علم نفسٍ تطوُّري يقول إنه عندما كان أغلب البشر الأحياء على كوكب الأرض صائدين وجامعين للثمار، كانت التهديدات للأمان الجسدي أكثر شيوعًا بكثير ممَّا هي الآن بالنسبة للبشر الذين يعيشون في المجتمعات الصناعية، وبالتالي كان امتلاك آلية ساعدتنا على التدريب على كيفية تفادي مثل هذه التهديدات الجسدية مفيدًا للبقاء على قيد الحياة. رأى هذا المنظور أن تلك الآلية هي الحلم، وما زالت باقية إلى اليوم لأن انتقالنا من مجتمعات الصيد والجمع الصغيرة إلى المجتمعات الصناعية الضخمة حديث جدًا من الناحية التطورية لدرجة أن هذه الآلية بقيت كما كانت عندما تطوَّرت لدى أسلافنا. وعلاوة على ذلك، ما زلنا نحلم بكثير من الأخطار التي تمثِّل همًّا لنا. من الواضح أن المطاردة ما زالت شيئًا يمكن أن يحدث ويحدث بالفعل لبعض الناس في الحياة الحديثة، وتتضمن التهديدات الأخرى الحديثة والأكثر شيوعًا أشياء مثل تهديد الأرزاق.

أحلام القلق: هل تُعدُّنا للتهديدات الحديثة؟

دعونا نرجع لحظةً إلى أحلامي القلقة المتَّصلة بالعمل. كثيرًا ما يمرُّ بنوع مشابه من الأحلام أولئك الأشخاص الذين مروا بتعليم مدرسيٍّ مُطابق يضع مقدارًا كبيرًا من الضغط على الطلاب كي يجتازوا الامتحانات: ذلك الحلم الفظيع بأنك في موقف اختبار وأنك نسيت أن تستعدَّ، أو ذهبت إلى الامتحان الخطأ، أو لم تعرف قطُّ بوجود امتحان أصلًا. هل تذكر أي قلّت إن المطاردة حلم شديد الشيوع؟ وهكذا حلم الفشل في الامتحان. في إحدى الدراسات، ذكر ما يقرب من نصف

المشاركين جميعًا أنهم رأوا حلمًا متصلًا بامتحان. هل تحمينا الأحلام من تلك الأنواع من الأخطار؟

لقد بحثت عدة دراسات في أحلام الامتحانات. افْتُتِتْ إيزابيل أرنولف وزملاؤها في فرنسا بفكرة أن الفشل في امتحان داخل حلم يمكن أن يؤدي إلى النجاح في الامتحان في حياة اليقظة. إن الطلاب الذين حكوا عن حلمهم بالامتحان في الليلة السابقة على دخوله حصلوا على درجات أعلى ممَّن لم يحلموا به، ولم يفرق في الأمر نوع الحلم الذي رأوه: سواء كان امتحان الحلم سارًا أم مزعجًا، سواء كان طويلًا أم قصيرًا، عجيبيًا أم عاديًا، وسواء صوَّرههم الحلم مرضى، أو مفتقرين إلى التحضير، أو متأخرين عن الموعد، أو أيًا كان- لم تؤدُّ أيُّ من سِمات الحلم إلى نتائج مختلفة من ناحية الدرجات. طالما تذكروا الحلم بالامتحان، كانوا يؤدون بشكل أفضل فيه. ربما مثلي ومثل أحلامي "بعدم التحضير لحصتي"، تمثِّل هذه الأحلام المتعلقة بالقلق من الامتحانات حافزًا لأنها تغرس الخوف من الفشل. (أو ربما، مرة أخرى إذن، أن الطلاب الأكثر شعورًا بضائرتهم الحية يحلمون بالامتحانات أكثر).

نظرية المحاكاة الاجتماعية

من المثير للفضول أني عندما تأتيني أحلام قلق عن العمل، تدور دائمًا حول نفس الفكرة الرئيسية؛ ألا وهي إفساد حصة مفترض أن أدرسها. لكن التدريس مجرد جانب واحد من عملي، ولا تكاد تأتيني أحلام قلق بشأن الجوانب الأخرى: فأنا نادرًا ما أحلم بالتقديم على تمويل، أو بإجراء التجارب، أو بتصحيح أوراق الطلبة، لكن هذه الجوانب من عملي يمكن لها جميعًا أن تسبِّب لي القلق في حياة اليقظة أيضًا. لماذا إذن أحلم فقط بمخاوف التدريس ولا شيء من الجوانب الأخرى؟

يوجد شيء حقيقي بالنسبة لقلق التدريس وليس حقيقياً بالنسبة لمخاوف العمل الأخرى: عندما أعطي محاضرة لفصل دراسي، تكون عرضاً أدائياً بالأساس؛ أمام طلاب أغلب الوقت، أو أمام أقران لو كانت المحاضرة في مؤتمر، أو أمام الجمهور العام إذا كنت ألقى حديثاً عاماً. ويعني هذا وجود احتمال للخرج الاجتماعي: إذا تلعثمت وأنا ألقى حديثاً يشاهديني الناس وأنا أتلعثم، بينما لو أفسدت الأمر في أي من الأشياء الأخرى التي أفعلها في العمل، قد يكون ذلك مؤثراً لكن ليس أمام قاعة مليئة بالناس؛ لهذا، كما أعتقد، ربما أحلم كثيراً جداً بذلك القلق العملي وأحلم أقلّ بالجوانب الأخرى: الخوف من الحرج الاجتماعي.

وربما يكون الحرج الاجتماعي، في الواقع، نوعاً من التهديدات الموروثة. البشر مخلوقات اجتماعية وقد تطوّروا كي يعيشوا في مجتمعات. ويمكن كذلك أن يكون قبول أو رفض المجتمع هو الفارق بين البقاء على قيد الحياة والازدهار من جانب والكدح للفوز بوجود هزيل أو الموت من جانب آخر. إذا كنّا قد طوّرنا الشعور بالحرج ليخبرنا عندما نفعل شيئاً ما أن جماعتنا لن يروقها هذا وسيتسبّب في رفضها لنا، يكون هذا مفيداً فيما يتعلق بمعرفة كيف نتصرف كي نحظى بالقبول داخل الجماعة.

من هذه الأفكار وُلِدَت نظرية محاكاة ثانية، مرة أخرى من جانب أنتي ريفونسو، اسمها نظرية المحاكاة الاجتماعية. اشتُقت هذه النظرية من نظريات التطور المتعلقة بالنزعة الاجتماعية للجنس البشري وكيف ساعدتنا هذه النزعة في السباق التطوري. تأتي الأدلة على هذه النظرية جزئياً من الحقيقة الواضحة بأن عالم الحلم ذو نزعة اجتماعية شديدة. في أحلام بعض طلبة الكليات في الولايات المتحدة الأمريكية، كانوا وحدهم في حوالي 5 % فقط من أحلامهم (دومهوف، 1996). في بقية الأحلام، أغلب الشخصيات الأخرى بشر

(بعضهم مألوفون، بعضهم غرباء) وربما توجد أيضًا بعض الحيوانات غير البشرية. لقد تبَيَّنَ حتى أن الحلم ذو نزعة اجتماعية أكبر من اليقظة، وظهور أشخاص من حياة اليقظة في الأحلام يتحدد بمقدار الوقت الذي قضيناه معهم ومدى قربهم منّا.

الحلم كلعب

ثمة نقد وُجِّه إلى نظريات المحاكاة أو التدريب أتى من حقيقة أن الحلم يمكن أن يكون شديد الغرابة. أشياء كثيرة تحدث في الأحلام إما أنها لم تكن لتحدث أو لا يمكن أن تحدث في حياة اليقظة. إذا كنّا نتدرَّب حقًا على مهارات ستفيدنا في المستقبل، لماذا يكون عالم الحلم على عكس عالم اليقظة إلى هذا الحد؟ كما أننا غالبًا لا يبدو أننا نتدرَّب على أي نوع من التهديدات الواقعية أو المواقف الاجتماعية، وحتى لو كان الموقف واقعيًا، قد لا يكون الناتج مفيدًا بشدة. على سبيل المثال، الأخطار التي لا يمكننا الفرار منها في الحلم مثل أن تمسك بنا مخلوقات تطاردنا، أو أن نعلّق في كارثة طبيعية لا يمكن الفرار منها: من الصعب أن نرى كيف يمكن أن يكون التدريب على هذا مفيدًا.

لماذا يكون الحلم شديد الغرابة إذن؟ ثمة فكرة ترجع إلى الأونايروولوجي كيلي بولكيلي Kelly Bulkeley، تتفق مع نظريات المحاكاة الأخرى حول أن الحلم عالم افتراضي نستكشف فيه ونجرب. لكن ما يجعل فكرته مختلفة أنه يرى الحلم أقلّ شبهًا بالتدريب وأكثر شبهًا باللعب؛ ذلك النوع من اللعب الترفيهي التخيلي الذي كنا نلعبه ونحن أطفال.

يلاحظ كيلي الكثير من التقاطعات بين الحلم واللعب: كلاهما "غائيٌّ في ذاته" (أي نقوم بهما "هكذا فقط"، بلا هدف محدد)، ويتمان في بيئة خيالية آمِنة (رغم أن الموضوع قد يكون خطيرًا)، وغالبًا ترتبط بهما مشاعر قوية، سواء سارة أو مزعجة، ربما يتَّسِمَان

بالغربة أو بالهراء المطلق، ويستمدّان غالبًا مادتهما من اهتمامات حقيقية في حياة اليقظة، خاصّةً ممّا يتعلق ببقائنا أحياء، وغالبًا ما يكونان متطرّفين ومبالغًا فيهما؛ فهما ينحرفان عن القواعد العادية الحاكمة لحياة اليقظة، وبالتالي يسمحان بالتجريب.

ومثلما ترتبط ملامح الحلم باللعب، قد تكون وظائفهما مترابطة أيضًا: مثلاً، كلاهما يسمح للفرد بالاستكشاف والتجريب في نطاق واسع من الاحتمالات وممارسة سبل التصرف والخبرة في عالم خيالي يشبه العالم "الحقيقي"، ويطوران التفكير الإبداعي، ويُكّنّاننا من التفاعل مع الآخرين والاضطلاع بأدوار اجتماعية مختلفة، ربما تدعم الشعور بالتعاطف، ويساعداننا على تعلم أعرافنا الثقافية. وربما توجد وظائف أخرى كثيرة أيضًا.

على عكس الأخريات، تسمح نظرية "الحلم لعب" بـ "تعددية الأحلام" - ليس فقط الأنواع التهديدية أو ذات النزعة الاجتماعية أو غيرها من الأنواع المحددة، لكن بأنماط كثيرة مختلفة من الأحلام. يمكن لهذه المقاربة في الواقع أن تشمل النظريات الأخرى، وهي أيضًا تجيب على سؤال لماذا يمكن أن تكون الأحلام على هذا النحو من الغربة: الأحلام "تعبيرٌ لاهٍ عن الخيال الإبداعي".

إن فكرة أن الحلم يتضمن محاكاة لعالم اليقظة من خلال الاستكشاف اللاهوي الإبداعي فكرة جذابة لأنها لا تفترض وظيفة مفردة للحلم أكثر ممّا تفترض أن الحلم مفرد في حدّ ذاته. يمكن للعب أن يملك أي عدد من الوظائف والنواتج، لكن يمكن أيضًا أن تنتج عنه حوادث وخبرات مؤلمة، مثلما يفعل الحلم بالضبط.

تسقط نظريات حلم كثيرة عندما تواجه بعض من أسوأ أنواع الأحلام، خاصّةً الكوابيس التي يمر بها مَنْ يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، لأنه من الصعب استيعاب كيف يمكن للأحلام التي تعرض

الخبرات الصادمة بشكل متكرّر أن تكون مفيدة. في الواقع، يمكن أن تكون هذه الأحلام بمثابة إعادة للصدمة، لأنها تُجبر الأشخاص على معاشية أسوأ ذكرياتهم مرة أخرى. لتفسير هذه الأحلام؛ يقول بولكيلى إنها "مقاطعة عنيفة للقدرة على اللعب داخل فضاء الحلم". يحمل هذا الكثير من المنطق: حيث يكون الخيال منقوصاً بشدة لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة. على سبيل المثال، في كتابه (الجسد يحتفظ بالنتيجة The Body Keeps the Score) يوضح هذا خبر اضطرابات ما بعد الصدمة بيسيل فان دير كولك Bessel van der Kolk بتجربة طُلب فيها من مرضى اضطراب ما بعد الصدمة أن ينظروا إلى صور اختبار رورشاخ؛ تلك البقع المبهمة من الحبر على أوراق بيضاء. في الوقت الذي فسّر فيه الأشخاص الذين لم يمرّوا باضطراب ما بعد الصدمة تلك البقع بأشكال تخيلية مختلفة، لم يرَ مَنْ يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة شيئاً فيها إلا خبراتهم الصادمة. (سنتحدث أكثر عن كوابيس اضطراب ما بعد الصدمة في الفصل الرابع).

كيف يحدث كل هذا؟

رأينا أربعة تفسيرات محتملة لسؤال لماذا نحلم: لكي نقوي الذكريات، لكي نعالج العواطف، لكي نفكر بشكل إبداعي، ولكي نحاي واقع اليقظة و"نلعب" معه. لكن ماذا تختصّ به الأحلام ويمكّن أيّاً من هذه الأشياء أن يحدث؟ في هذا القسم الأخير، سأناقش سِمَتَيْن للأحلام أعتقد أنهما تجعلان حالة الحلم هي المكان المثالي لحدوث هذه العمليات. هاتان السّمَتان هما مجاز الأحلام وفرط الارتباط لدى الأحلام. سأحدث عن كلّ من هذين المصطلحين بشكل منفصل، لكنهما مرتبطان على نحو وثيق.

أول سمة لحالة الحلم تجعلها أرضاً خصبة للمعالجات المختلفة التي ناقشناها هي "المجازية"؛ أي سمة صناعة المجازات. بشكل عام، المجاز هو أي نوع من العلاقات غير الحرفية بين شيئين؛ إنه فهم شيء ما بصفات شيء آخر.

عندما تسمع كلمة "مجاز"، ربما تفكر في الشعر. بالنسبة لكثير من الناس، كان لقاؤهم الأول بكلمة "مجاز" في حصص الأدب بالمدرسة. والمجاز في الحقيقة كثيراً ما يُستخدم في الأدب؛ على سبيل المثال، استخدم شكسبير المجاز بكثافة لخلق لغة جميلة، مثل: "لكن مهلاً! أي ضوء يسطع عبر تلك النافذة؟ إنه المشرق، وچولييت هي الشمس!" (من مسرحية روميو وچولييت)، أو لإضفاء معنى جديد على شيء ما، مثل: "ما الدنيا إلا مسرح كبير، وما الرجال والنساء جميعاً إلا ممثلون" (من مسرحية كما تشاء).

لكن المجاز لا يقتصر بأي حال من الأحوال على الأدب فقط. فنحن نستخدم المجاز باستمرار في حياتنا، غالباً دون أن ندرك ذلك. هناك مقدار كبير من لغتنا اليومية يستند إلى المجاز: فنحن نستخدمه لفهم أفكارنا ومشاعرنا. على سبيل المثال، عبارات مثل: "أنا على قمة العالم!"، و"أنا فوق السحاب!" تعني: "لدي شعور طيب"، لكن عبارات مثل: "معنوياتي في الحضيض"، و"أنا في وضع زبالة" تعني: "لدي شعور سيئ". وهناك أمثلة أخرى لا حصر لها من المجازات اليومية: "أنت تنبح على الشجرة الخطأ" (وهو مثل إنجليزي يعني أنك تُبَدِّد جهودك في المسار الخاطئ مثل الكلاب التي تنبح أمام شجرة معتقدة أنها طاردت فريستها التي تسلَّقتها منتظرة نزولها- المترجم) و"يعصف بها التعب" وما إلى ذلك. نحن نستخدم المجاز بكثرة إلى حدِّ أننا ربما لا نفكر حتى فيه كمجاز.

تستخدم الأحلام أيضًا المجاز للتعبير عن المفاهيم والمشاعر المجردة. لكن بينما اللغة لفظية، فالأحلام بصرية ومتجسدة: بينما المجاز في الأدب مكتوب، المجاز في الأحلام مرئي ومحسوس. لكننا لا نتحدث عن ذلك النوع من الرمزية الفرويدية التي استكشفناها في الفصل الثاني. السيجار في حلمك (ربما) ليس رمزًا قضيبياً. الموز في حلمك (ربما) ليس رمزًا قضيبياً. المسدس في حلمك (ربما) ليس رمزًا قضيبياً. في الواقع، أغلب الأشياء في أحلامك ربما ليست رموزاً قضيبية. تتعامل الأحلام غالبًا مع أشياء نعتبرها هامة في حياة اليقظة؛ لذا إذا كان الجنس مهمًا حقًا لشخص ما، فربما سيحلم به كثيرًا، لكن إذا لم تفكر في القضيب كل يوم طوال اليوم (وربما تفعل، لست هنا لأصدر أحكامًا)، فمن غير المرجح أن تطفح أحلامك بالرموز القضيبية أو غيرها من الرموز الجنسية.⁽¹⁾

المجاز ليس عالميًا؛ فهو يتأثر بثقافة الفرد ومعتقداته وفهمه للعالم. نتشارك بعض المجازات، وبعضها الآخر قد نتفرد به، ولكن مجازات أخرى قد تكون مشتركة ومتفرّدة في نفس الوقت. فلنأخذ مثالاً. تشير أبحاث كيلي بولكيلي إلى أنه لدى مرضى الرعاية التلطيفية -الأشخاص الذين يقتربون من نهاية حياتهم- تكون الأحلام بالرحلات شديدة الشيوع، وربما ترمز هذه "الأحلام بالرحلات" إلى الرحلة نحو الموت. لكن بالنسبة لكل مريض، ستكون رحلة الحلم فريدة ويمكن فقط فهمها في ضوء ما يعتقد وي فكر فيه ويقلق بشأنه ويريد. ومرّ به... إلخ.

يتفق أغلب الأونايورولوجيين على أن الأحلام يمكنها أن تكون مجازًا لحياة اليقظة. رغم هذا، يوجد القليل للغاية من البحوث النفسية

(1) إذا أردتم أن تعرفوا المزيد عن الطرائق التي نحلم بها عن الجنس، انظروا: <https://oneirology.co.uk/sex-dreams>

حول هذا الموضوع لأن مقاربته صعبة جدًا. لماذا؟ حسنًا، فلنقل إنني أحلم بالوقوف في شاطئ بينما تقترب موجة مدّ وبعد ذلك تبتلعني. أستيقظ وأفكر أن الحلم مجاز لشعوري بالغرق تحت وطأة العمل. كيف لي أن أعرف أن هذا هو التأويل "الصحيح" للحلم؟ يمكن تأويله أيضًا على أنه حلم محاكاة خطر ما، أو ذكرى مشوّهة لابتلاع موجة مدّ لي على الشاطئ وأنا طفلة، أو حلم يصوّر مخاوفي بشأن تأثير التغير المناخي. إن محاولة فهم ما يمثل الحلم مجازًا له، أو في الواقع إن كان الحلم مجازًا أصلًا، هي عملية ذاتية بطبيعتها، ولا يوجد سبيل للتأكد من التأويل "الصحيح".

بالمثل، قد تتشوّش مجازات الأحلام بحقيقة أن المجاز في الحلم يمكن أن يكون شيئًا مررت به منذ سنوات في حياة اليقظة. فلنعد إلى ذلك الحلم الشائع؛ حلم الامتحان. إذا كنت على وشك المرور بامتحان، فالحلم به لا يكاد يكون مدهشًا. لكن ماذا لو أتاك هذا الحلم وأنت لم تمر بامتحان طوال سنوات ولن تمر به أبدًا؟ يخبرني كثير من الناس أن هذا هو الحال بالنسبة لهم، وقد قام الأونايرولوجي أنطونيو زادرا Antonio Zadra (1996) بتوثيق هذا بالضبط. حلمت امرأة لأول مرة بأنها غير مستعدة لامتحان عندما كانت في التاسعة عشرة من عمرها، في الكلية؛ لذلك كان هذا قلقًا حقيقيًا من حياة اليقظة بالنسبة لها وقتها. بعد تخرّجها، توقّفت عن مشاهدة هذه الأحلام. لكن بعد سنوات بدأت ترى هذا الحلم مرة أخرى كل أسبوع في الشهور السابقة على حفل زفافها. بدا الأمر كما لو أن التوتر والقلق بشأن الزفاف جعل أحلامها ترتدّ لتقترن بتوتر وقلق الامتحانات، وهكذا أصبحت أحلام الامتحان نوعًا من التمثيل المجازي لتوترها الحالي.

ثمّة اعتقاد شائع بأن العاطفة هي ما تدفع توليد المجاز في الأحلام. في المثال المذكور سابقًا، كان التوتر والقلق هما ما خلقا جسرًا بين الخبرتين غير المرتبطتين في غير ذلك: المرور بالامتحانات والزواج.

بهذه الطريقة، يمكننا قول إن توتر الزواج مرتبط بتوتر الامتحان. هذه الفكرة عن كون مجازات الحلم ارتباطات بين شيئين تؤدي بنا إلى السمة الثانية للأحلام: فرط الارتباط.

فرط الارتباط

فرط ارتباط الحلم-اليقظة

في القسم السابق، رأينا كيف يمكن لحلم بشيء من ماضينا أن يصبح مجازاً لشيء في حاضرنإ إذا كان الاثنان يثيران نفس العواطف، مثل مشاعر التوتر أو القلق. رأينا أن الأمر يبدو وكأن موقف حياة اليقظة (الزفاف مثلاً) يرتبط بشيء من ماضي المرء لديه نفس المشاعر (الامتحانات مثلاً) في الحلم.

أحياناً يمكن أن يكون هذا الارتباط بين شيئين على علاقة وثيقة جداً. إذا كنت ستخضع لامتحان وحلمت بالخضوع لامتحان، سيكون الموقف النابع من حياة اليقظة والحلم على صلة وثيقة جداً. لكن إذا كنت ستتزوج وحلمت بالخضوع لامتحان، سيكون الارتباط أبعد بكثير. ثمة طريقة أخرى لوصف ارتباط بعيد بأنه فرط ارتباط.

قدّم الأونايروولوجي بيل دومهوف Bill Domhoff (1993) مثالاً آخر من هذا النوع. وجد أن المحاربين الأمريكيين القدامى في الحرب الفيتنامية كانوا يحلمون كثيراً بخبرتهم وقت الحرب. مع الوقت، توقّفوا في النهاية عن رؤية تلك الأحلام. لكن بعد عقود، بدؤوا يحلمون بها مرة أخرى عندما كانوا بإزاء شيء مثير للتوتر في حياة اليقظة؛ مثل الصعوبات الزوجية. ومثلما حلمت المرأة بالخضوع لامتحان عندما كانت على وشك الزواج لأن كلاً الحدثين أثار لديها مشاعر التوتر، حلم المحاربون القدامى بالحرب مرة أخرى عندما صارت حياتهم الحالية مليئة بالتوتر.

يبين هذا كيف يمكن لكوابيس ما بعد الصدمة أن تعاود الظهور بعد سنوات من الصدمة إذا ظهر شيء ما متّصل بالصدمة بطريقة ما، حتى لو كانت الصلة بعيدة جداً. لهذا يستخدم الناس الآن "تحذيرات مسبقة" بالنسبة للمعلومات أو الصور المزعجة؛ لأنه بالنسبة للأشخاص ذوي الخبرة مع الصدمات، يمكن أن يمثّل هذا عواقب حقيقية، مثل معاودة ظهور كوابيس الصدمات.

فلننظر إلى مثال آخر، هذه المرة من تجربة سيكولوجية (ديفيدسون و لينخ، 2012). شاهد نصف المشاركون فيديو عن فظائع الحادي عشر من سبتمبر، وشاهد النصف الآخر فيديو لمحاضرة في علم النفس. تلك الليلة، سجّلوا أحلامهم. أراد الباحثان أن يعرفا إن كانت مشاهدة فيديو عن أحداث الحادي عشر من سبتمبر ستجعلهم يرون أحلاماً بها، لكنهما لم يبحثا فقط عن إشارات وثيقة إلى فيديو الحادي عشر من سبتمبر، مثل الحلم بطائرة تصطدم ببرجّي التجارة العالمية، بل بحثا أيضاً عن محتوى ذي صلة أبعد، مثل أي نوع من التصادم. لم يحلم أعضاء مجموعة 9/11 فقط بصور أكثر اتصالاً على نحو مباشر من مجموعة محاضرة علم النفس، لكنهم أيضاً حلموا بصور ذات ارتباطات أبعد.

كل هذه الأمثلة تبين أن المرور بشيء ما في حياة اليقظة يمكن أن يثير في الأحلام محتوى ذا ارتباطات فضفاضة بشدة، أو تتسم بفرط الارتباط.

فرط ارتباط الحلم-الحلم

حتى الآن، نظرنا إلى فرط الارتباط بين حدث من اليقظة (مثلاً الزفاف) ومحتوى الحلم التابع الذي يرتبط به ارتباطاً مفرطاً (مثلاً الخضوع لامتحان). ثمة نوع آخر من فرط الارتباط يحدث داخل الحلم نفسه. من الملامح الشائعة للأحلام أن تتغيّر الأشياء بشكل

مفاجئ جدًا. في لحظة تتكلم مع شخصية تكون المرأة التي تعيش في البيت المجاور، وفي اللحظة التالية تتحوّل المرأة إلى أمك. بالمثل، تُغيّر الأحلام المناظر كثيرًا بشكل مفاجئ؛ في لحظة تكون في بيت أسرتك، وفي اللحظة التالية تكون في منزل غير مألوف. وجدت إحدى الدراسات أن أكثر من ثلاثة أرباع الأحلام تحتوي على هذه الأنواع من التغيرات المبالغتة داخل سرديّة الحلم. أحيانًا حتى تكون الأماكن أو الأشخاص شيئين أو أكثر في نفس الوقت؛ حيث تكون الشخصية هي المرأة العجوز في البيت المجاور وفي نفس الوقت أمك، ويكون المكان بيت أسرتك وفي نفس الوقت منزلًا غير مألوف.

بالمثل، من الملامح الأخرى الشائعة في الأحلام أنك ستجد أشياء عديدة غير ذات صلة أو ذات صلة بعيدة جدًا عن حياة يقظتك مختلطة ببعضها البعض تمامًا. أمك في الحلم، لكن مثلها أيضًا يوجد مُعلّمك في الجامعة وشخصية من برنامج تليفزيوني شاهدته ليلة الأمس. بهذه الطريقة، تقتطف الأحلام ذكريات وتصورات شديدة الاختلاف من حياتنا في اليقظة وتخلطها معًا جميعًا، تقطعها وتغيّرها باستمرار، وتمزج أشياء نعرفها من حياتنا في اليقظة بأشياء لا نعرفها، غالبًا بطرائق تبدو عجيبة وغير واقعية بالنسبة لعقولنا في حياة اليقظة. إليك واحد من أحلامي كمثال توضيحي لفرط الارتباط في الحلم:

هناك بعض الطلبة في الممر الذي يقع بداخله مكتبي. من المفترض أنني سأقابلهم وأتحدث معهم عن أطروحاتهم. أنا متأخرة فعلًا. هم يعملون حول شيء يتعلّق بفنون الأداء والأحلام والناجين من السكتة الدماغية. هذا مشروع (س). إلى جوارهم يوجد طالب آخر، يبدو شبيهًا بأخي قليلًا. أفكر كيف لعلّها توجد تكرارات جيلية للأشخاص الذين يبدو متطابقين، لكن لا تربطهم صلة بالضرورة. اسمه (ك) ويبدو أيضًا شبيهًا بعض الشيء بابن عمي، الذي يُدعى (ك) أيضًا. كان الطلبة

يغنون تلك الأغنية عن كيف عاش أسلافهم في غابة (دين) وجزيرة بابل. وكنت جالسة هناك أشعر بالتشكك الشديد، وأفكر: "كيف أمكنكم أن تعرفوا هذا بأي وجه من الوجوه؟"، وكان الاستماع إليهم مؤلماً لأن أصواتهم في الغناء فظيعة.

في هذا الحلم، يمكنني أن أميّز عشرة تقاطعات على الأقل بين الحلم وحياة اليقظة: (1) اجتماعي الوشيك مع الطلبة، (2) قلقي من أن أتأخر، (3) صديقتي التي تدرّس فصولاً في الفن للناجين من السكتة الدماغية، (4) زميلي (س) الذي كنت أتحدث معه عن مشروعات الأحلام، (5) أخي، (6) ابن عمي، (7) مناسبة كنت ذاهبةً إليها في مهرجان جلاستونبري الموسيقي في المستقبل القريب (والتي غيّرَها الحلم إلى غابة دين)، (8) أغنية "بوابات بابل Gates of Babylon" لفرقة رينبو، (9) عقليتي المتشككة، (10) حقيقة أن لي صوتاً فظيئاً في الغناء (وكنت أفكر في الغناء أمام الجمهور).

كما ترون، في مشهدٍ حلميٍّ قصير جداً، توجد عناصر مختلفة كثيرة من حياتي، بعضها متّصل بوضوح ببعضها الآخر (مثلاً أخي وابن عمي) لكن بعضها الآخر لا يتصل ببعضه حقاً، وليس من الواضح لماذا يخلطهم الحلم كلهم معاً (مثلاً أخي وزميلي في العمل). بالإضافة إلى إلقاء كل هذه الجوانب بعيدة الصلة أو ربما حتى غير المتصلة من حياة يقظتي معاً، يبدو الحلم أيضاً متنوعاً فيما يتعلق بالفترة الزمنية من حياتي التي يشير إليها. فهو يرجع إلى الوراء بعيداً إلى ذكريات الطفولة، ومنها إلى الحاضر ومنه إلى المستقبل. إنه يتسم بفراط الارتباط لأنه يربط بين عناصر مختلفة من حياة يقظتي بطريقة فضفاضة (مفرطة) بشدة.

رغم أني ناقشت المجاز وفراط الارتباط كلاً على حدة، فأنا لا أشير إلى وجود أحلام مجازية على جانب وأحلام تتسم بفراط الارتباط على

الجانب الآخر. الأحلام غالبًا معقّدة، فوضوية، عجيبة، مُحيرة، وربما تضمُّ الصور المجازية وفرط الارتباط في ذات الوقت. أضف إلى ذلك أن المفهومين مرتبطين: شعورك بالتوتر في حياة اليقظة قد يصنع ارتباطًا مفرطًا بتوتر الامتحانات ويمنحك حلمًا من أحلام الامتحانات، سيكون هذا فرط ارتباط وفي نفس الوقت يمكن رؤيته أيضًا كمجاز.

يحييا الخيال!

السؤال الكبير إذن هو: لماذا؟ لماذا تكون الأحلام مجازية ومُتَّسمة بفرط الارتباط؟

جوهر المسألة هو الخيال. إن كُلاً من المجاز وفرط الارتباط، بالإضافة إلى سِمات الحلم الأخرى مثل الغرابة، هي جوانب من قدرة العقل الحامِ الاستثنائية على تخيل أشياء جديدة، أشياء عجيبة، أشياء مدهشة. ربما تكون هذه السمة التَّخيلِيَّة للحلم هي ما تحتاجه بالضبط أدمغتنا النائمة لتقوِّي الذكريات، وتعالج العواطف، وتفكر بشكل إبداعي، وتحاكي واقع اليقظة وتلعب معه.

تفعل الأحلام هذا بطريقة لا تستطيعها عقولنا اليقظة. عندما نكون مستيقظين، يكون علينا أغلب الوقت أن نتعامل مع المعلومات الواردة من العالم الخارجي: رنين الهواتف، كلام الناس، الانتباه في الفصل، تناول طعام الإفطار، وما إلى ذلك. نواجه وإبلاً مستمرًا من الأشياء "الموجودة في الخارج" في العالم والتي نحتاج إلى فعلها أو الاستجابة لها. حتى عندما نحلم أحلام اليقظة، نظل في حاجة إلى التأكد من أننا لا نتجاهل أحدًا أو تدهسنا سيارة ونحن نعبث الشارع. لكن عندما نذهب إلى النوم، نقطع عن العالم، وتستطيع عقولنا أن تهيم بحريتها.

وهي تفعل ذلك حقًا! الأحلام أفعال فذة للخيال والإبداع بطرائق نادرًا ما تستطيع عقولنا اليقظة أن تستوعبها. وخلق مجازات جديدة وصنع ارتباطات مفردة مجرد جانبيين من مخيلتها القوية.

على سبيل المثال، تخلق المجازات شيئًا أكبر من مجموع أجزائها. تنفخ المجازات حياة جديدة ومعنى جديدًا في الأفكار التي نحملها بالفعل. في سطر شكسبير: "لكن مهلاً! أي ضوء يسطع من تلك النافذة؟ إنه المشرق، وچوليت هي الشمس!" يعطينا هذا المجاز معنى جديدًا لجمال چوليت وعشق روميو لها. لكن يفعل أكثر من ذلك: إنه أيضًا عاطفي وقوي وجميل. يمكن لمجازات الأحلام أن تكون مثل هذا أيضًا: يمكنها أن تعطينا أشكالًا جيدة من الفهم، ويمكنها أيضًا أن تكون عاطفية وقوية وجميلة (أو مريعة).

يستطيع فرط الارتباط أن يحقق الأمر نفسه بصنع روابط بين شيئين لم يكونا ليرتبطا من قبل. قدّم الأونايرولوجي إرنست هارتمان مثالاً لهذا. قال: تخيّلوا واحدة حلمت أن أباهما وخليتها نفس الشخص. عندما تستيقظ في البداية، ربما تشعر بالاشمئزاز، لكن بعد ذلك، عندما ترى خليلها مرة أخرى، تدرك: "أوه لا! هو فقط يشبه والدي!"، هذا مثال شديد البساطة لتوضيح الفكرة، لكن الأرجح أن تفعل أغلب الأحلام هذا بطرائق أعقد وأكثر كثافة بكثير.

يجمع مجاز الحلم وفرط ارتباط الحلم بين التأويلات الوظيفية الأربعة للحلم التي نوقشت قبل ذلك: تقوية الذاكرة، معالجة العواطف، الإبداع، المحاكاة/اللعب. نحن نحلم بخبرات حاضرنّا وماضينا ومستقبلنا المتوقع بطرائق عجيبة ومجازية وذات ارتباطات مفردة، وهذا يساعدنا على إيجاد معنى لعالمنا، بمقارنة الخبرات الماضية بالحاضرة، وعقد مقارنات واسعة جدًا بين ما تبدو على أنها ذكريات وخبرات غير ذات صلة ببعضها البعض، ومعاينتها كأنها واقع.

لو ذكّرنا أنفسنا بالأدلة التي قابلناها بالفعل، يبدأ الأمر في اكتساب المعنى. تذكّروا أنه في قسم تقوية الذاكرة رغم أن الحلم بالذكريات المكتسبة حديثاً أدّى إلى تذكّرها على نحو أفضل، لم يبدأ أن الأحلام التي رآها الناس لها منطق. فهم لم يحلموا بالخبرة كما هي -الجري عبر متاهة افتراضية ربما- لكن بذكريات أو صور بعيدة الصلة للغاية، مثل كهف خفافيش يشبه المتاهة ذهبوا إليه ذات مرة. ثمة شيء ما يتعلق بفرط الارتباط هذا من الذكرى الجديدة إلى شيء بعيد الصلة أدّى إلى تقوية أفضل للذكرى.

أو فلنتذكر عندما درّست روزاليند كارترايت أحلام المطلقين والمطلقات، ووجدت أن المطلقين الذين لم يُصْبهَم الاكتئاب رأوا أحلاماً بها الكثير من التفاوت الزمني (أي أحلام صوّرت الماضي والحاضر والمستقبل معاً). هذا نمط من فرط الارتباط. على النقيض، لم ير المطلقون والمطلقات الذين انتهى بهم الأمر إلى الاكتئاب أحلاماً بها فرط ارتباط. يبين هذا أن الأشخاص الذين يحلمون بطريقة مفرطة الارتباط يكونون أفضل أيضاً في التأقلم مع الخبرات العاطفية.

والإبداع؟ حسنًا، لقد أظهرت تجارب نوم كثيرة الآن أننا نكون في أعلى درجات بصيرتنا بعد فترة من النوم الرمي، وهي الفترة التي نرى فيها أعجب وأكثر أحلامنا مجازية وفرط ارتباط. ربما يبيّن هذا أن المجاز وفرط الارتباط خلال النوم هما ما يكمنان وراء تلك التيارات الإبداعية المتدفقة بعد فترة من النوم الرمي. على مدار الليل، يعاد تشكيل المعلومات التي اكتسبناها وخرّناها بطرائق جديدة، تصهر العناصر المنفصلة سابقاً سوياً لتولّد لحظة الكشف، أو بشكل أكثر خفية تحوّلنا ببطء وبشكل تدريجي نحو طرائق جديدة من التفكير في المشكلات القديمة والخبرات الماضية. تستطيع المجازات أيضاً في حدّ ذاتها أن تقدم تبصّرات: كان أوربوروس كيكوله تمثيلاً مجازياً لتركيب البنزين الدائري.

دعونا لا ننسى المحاكاة واللعب: قد يكون من المهم أن الأحلام ليست مجرد صور نراها، بل خبرات نعيش فيها كي يكون لها التأثيرات التي تمارسها. نسكن واقعًا افتراضيًا، مؤلفًا من ذكرياتنا وخبراتنا المختلطة، أحيانًا بطرائق مجازية، وهذا له تأثيرات واقعية على الطرائق التي نفكر ونتصرف بها.

يتساءل بعض الناس: لكن كيف يمكن لهذه الأحلام أن تكون وظيفية إذا كنّا لا نذكر أغلبها؟ والإجابة أننا لسنا بحاجة إلى أن نكون واعين دائمًا بهذه العملية كي تكون مفيدة. يوجد الكثير من عمليات التأقلم التي لا ندركها بشكل واعٍ طوال الوقت. خذوا اللغة كمثال. نتعلم قواعد اللغة ونحن أطفال دون أن نعرف حتى أننا نفعل ذلك. أو تقوية الذكرى كمثال آخر. نحن نقوي ذكرياتنا أثناء نومنا دون حتى أن نحاول هذا. لذا لا يوجد سبب لنفترض أن الفوائد التأقلمية للحلم لا تحدث إلا إذا تذكّرنا الحلم. ربما نتمكّن من الاستفادة أكثر من عملية الحلم بتذكّره وبعد ذلك بالعمل أكثر على الأحلام ونحن مستيقظون، لكن إذا أردنا أن نقول إنها عمليات تأقلميّة، فلن يكون من الضروري أن نتذكرها من أجل ذلك.

تحدّثنا في هذا الفصل كثيرًا عن كيف ترتبط الأحلام بحياة يقظتنا. لكن هذا مجرد جزء من عملية الحلم. لا تشبه الأحلام حياة يقظتنا من أي جانب أحيانًا، حيث تكون مغمورة في مادة الحلم المظلمة: لا نعرف حقًا ماهيتها، لكنها تجمع شتات الحلم كله. أشخاص لم نقابلهم، وأماكن لم نزرها، وخبرات لم نمر بها قط. الحلم دائمًا خلق جديد، وغالبًا يكون عجيبيًا، وغالبًا يكون مختلفًا جدًا عن حياة اليقظة. هذا كله جزء من العملية المفترضة التي أصفها، الحلم عمل فذٌ لقدرات تخيلية قوية، قوة إبداع لا يستطيع أغلبنا إنتاج مثيلاتها بوعي اليقظة. تخلق الأحلام الجمال والعبث والغرابة والرعب بأمهر الأشكال. لا عجب إذن أنها مصدر إلهام للمخترعين والفنانين والشعراء

والروائيين وما إلى ذلك، وقد بدأنا نفهم كيف يمكن أن تكون جوهريّة
لحياة اليقظة بطرائق أخرى كثيرة أيضًا.

يبدو من العبث الجدل حول "وظيفية" الحلم، عندما تكون
عملية الحلم ظاهرة متنوّعة على هذا النحو. إذا كان الحلم خبرة
واعية خلال النوم، فمن اللازم أن يكون متعدّد الأوجه مثل وعي
اليقظة. ومع وجود هذا المدى من الأحلام، كيف يمكننا اقتراح وجود
وظيفة واحدة، وبعد ذلك محاولة العثور عليها وتصنيف كل خبرات
الأحلام على نحوٍ ضيّقٍ في هذه الوظيفة الواحدة؟ يبدو من الأكثر
منطقية واحتمالية أن تخدم عملية الحلم وظائف عديدة، وفي بعض
الحالات، تكون بلا وظيفة. في الواقع، في بعض الحالات، قد تكون
عملية الحلم معطّلة الوظيفة، كما سنرى في القسم التالي مع كوابيس
الصدمات.

الفصل الرابع

الحلم والصحة النفسية الاكتئاب والصدمة والذهان

إن العلاقة بين النوم والصحة النفسية معروفة جيدًا، إلى درجة أن كثيراً من التشخيصات المنصوص عليها في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية⁽¹⁾ تتضمن "اضطرابات النوم" كعرض. على سبيل المثال، تشخيصات الاكتئاب، واضطرابات القلق، والاضطرابات ثنائية القطب، واضطراب ضغط ما بعد الصدمة تتضمن كلها اضطرابات النوم كعرض محتمل.

بالمثل، من الثابت أن الكوابيس والأنواع الأخرى من الأحلام السيئة قد تحدث خلال أوقات التوتر والصحة النفسية الضعيفة وبعد الصدمات. خلال فترات الاكتئاب، ترتبط الأحلام غالبًا بظروف الحياة

(1) الدليل الإحصائي والتشخيصي "DSM" - "الكتاب النفسي المقدس" المثير للجدل والذي يحدد الإرشادات لعمل تشخيصات نفسية رسمية.

الصعبة التي تسهم أو تتسبب في الاكتئاب، كما رأينا في الفصل الثالث. سنلقي نظرة موجزة على الاكتئاب في هذا الفصل، وإن كنتم تودون معرفة المزيد عن الأحلام والاكتئاب، يناقش كتاب روزاليند كارترايت هذا بتفصيل أكبر. ستُعطي مساحة أكبر في هذا الفصل لموضوعين محددين في الأحلام والصحة النفسية، موضوعان لديهما ارتباط واضح جدًا بالنسبة للأونايروولوجيا: الصدمة (وما يرتبط بها من تأثيرات على الصحة النفسية) والدُّهان (أو الفصام). إن الصدمة، وخاصةً الاضطراب الذي قد يتبع الصدمة، ربما تؤدي إلى تغيير هائل في محتوى الأحلام، مسببةً وقوع كوابيس صادمة، ولدى الدُّهان تاريخ طويل من اعتباره نوعًا من حالات "حلم اليقظة". لكن أولًا دعونا نلقي نظرة موجزة على ما هو معروف حاليًا عن الحلم والاكتئاب.⁽¹⁾

الاكتئاب

عندما يتعلق الأمر بالاكتئاب والنوم، تكون الأبحاث واضحة: اضطراب النوم ليس مجرد عَرَض للاكتئاب لكنه ربما يسبقه أيضًا. وجد تحليل شمولي meta-analysis (وهو تحليل ضخم لنتائج تجارب كثيرة كلها معًا) أنه لو أصيب شخص بالأرق وهو لا يعاني من الاكتئاب، فهناك احتمال يبلغ الضعف على الأرجح لأن يصبح مكتئبًا لاحقًا مقارنةً بحاله إذا لم يُصبه الأرق. إذا أدخلت أشخاصًا إلى مختبر

(1) ملحوظة حول المصطلح: في هذا الفصل سأستخدم مصطلحات مستعملة في أبحاث الصحة النفسية ومعايير التشخيص النفسي؛ وبالتالي سترون مصطلحات مثل "التشخيص النفسي"، "الاضطراب"، "الأعراض"، "الصحة النفسية"، وما إلى ذلك. تتطابق هذه المصطلحات مع المقاربة الطبية للصحة النفسية. يوجد كثير من الناس يعترضون على هذه المصطلحات، والمقاربة الطبية للصحة النفسية شيء ينبغي نقده بحرص، خاصةً من جانب طلاب علم النفس. ومع ذلك، بما أن هذه هي المصطلحات المفضلة حاليًا في الأبحاث، فتلک هي المصطلحات التي سأستخدمها في هذا الفصل، مع الاعتراف في نفس الوقت أنها إشكالية، وعلى الأرجح ستفقد حظوتها في وقتها المحتوم، كما تفعل مصطلحات زمنها دائمًا في النهاية.

ومنعتهم من النوم (هذا قاسٍ قليلًا، لكنه مفيد لفهم النوم ويجب أن يكون فقط بموافقتهم المسبقة)، ستسوء حالتهم المزاجية أكثر وأكثر على نحوٍ ثابت كلما زاد حرمانهم من النوم. إذن لو لم يَمُضِ النوم على نحو طيب، قد يتبع ذلك الاكتئاب.

بمجرد أن يكون المرء في فترة اكتئاب، لا يتحسَّن النوم: يعاني بعض الناس من الأرق في الاكتئاب، وبعضهم الآخر يذهب في الاتجاه المعاكس ويصاب بفراط النوم (النوم الزائد). يمرُّ الأشخاص المكتئبون أيضًا بحالة مفرطة من النوم الريمي. تكون فترات نومهم الريمي أطول وأكثر (المزيد من حركات العين)، وتحدث في وقت أبكر في الليل. بالإضافة إلى هذا، يحصلون على فترة أقل من نوم المرحلة الثالثة. هكذا يحرم الاكتئاب مصايبه من نوم المرحلة الثالثة المحبَّب والمداوي جسمانيًا ويمنحهم أيضًا كمية زائدة أكثر ممَّا يجب من النوم الريمي المفرط عاطفيًا.

وتختلف الأحلام أيضًا في الاكتئاب. يميل الأشخاص المكتئبون إلى رؤية أحلام ذات عواطف سلبية أكثر من الآخرين أو يرون أحلامًا حيادية وغير عاطفية. ينبع هذا على الأرجح من أعراض حياة اليقظة: إمَّا الشعور بعواطف شديدة الإزعاج أو عدم الشعور بأي شيء على الإطلاق. لكن العلاج الناجح للاكتئاب بالأدوية يقلب هذا: على سبيل المثال، وجدت دراسة أنه بعد ثمانية أسابيع من تناول مضادات الاكتئاب، بدأت مجموعة من الأشخاص المكتئبين الذين بدؤوا في التحسن يتذكَّرون المزيد من الأحلام ويرون بشكل عام المزيد من الأحلام السارة (كوارتيني، 2014).

وألقي عمل روزاليند كارترايت مع الأشخاص الذين يمرون بمرحلة الطلاق مزيدًا من الضوء على العلاقة بين الأحلام والشفاء من الاكتئاب (انظروا الفصل الثالث).

يشير نموذج للكيفية التي يعمل بها الاكتئاب إلى أنه خلال النهار يولي الشخص المكتئب مزيداً من الانتباه إلى المشاعر والخبرات المزعجة وبعد ذلك يعيد تشغيل هذه المشاعر والخبرات في الليل خلال النوم (هارينجتون وآخرون، 2017). بهذه الطريقة، يشبه الاكتئاب حلقة مفرغة: نرى حياة يقظتنا باعتبارها شيئاً مزعجاً؛ لذا نذهب إلى النوم بمزاج سيئ، ثم نحلم بهذه المشاعر المزعجة، فنصحو بمزاج سيئ أيضاً. لكسر هذه الحلقة، ربما تكون هناك حاجة لنوع ما من التدخل، سواء أتي على هيئة أدوية، أو تلقى علاج، أو شيء آخر.

الكوابيس المرتبطة بالصدمات واضطراب ما بعد الصدمة

نعرف من الفصل السابق أن الأحلام تعيد تشغيل الذكريات من حياة اليقظة بطرائق عجيبة، أحياناً مفرطة الارتباط، وأحياناً مجازية، وأن هذا ربما يخدم العديد من الوظائف المختلفة. لكن الأمر ليس دائماً بهذه الدقة والنظام. أحياناً تخرج العملية عن السيطرة تماماً. أحياناً تصبح الأحلام كوابيس.

رأينا في الفصل الثالث أن الكوابيس ليست سيئة كلها. لكنها أحياناً يمكنها أن تصبح سيئة حقاً، ليس فقط لأنه من المؤلم المرور بها، لكن لأنها أحياناً لا تساعدنا على التعامل مع الخبرات العاطفية وإما قد تجعلنا بالفعل نحسُ بشعور أسوأ. يكون هذا هو الحال على نحو خاص في نوعية الكابوس الذي يشغل مراراً وتكراراً، ولا يتغير أبداً، لكنه يغزو النوم ويطارد الأحلام، ويجعل الحالم مرعوباً من الذهاب إلى الفراش خشية المرور به مرة أخرى.

تأتي هذه الأنواع من الكوابيس من الخبرات المؤلمة المرتبطة بالصدمات، والتي تمتدُّ من الأحداث شديدة الخطورة التي تُعرض

الحياة والأمن والسلامة الجسدية للخطر -مثل الحرب، والاعتداء والعنف الجنسيين، والعنف البدني، والتعذيب، وحوادث المركبات، والكوارث الطبيعية- إلى الأحداث الأكثر شيوعاً في التَّعرُّض لها كجزء من دورة الحياة العادية؛ مثل الشكل والانفصال.

لا يؤثر ألم الصدمة على الجميع بنفس الطريقة. بالنسبة لبعض الناس، من الممكن التعافي والاستمرار في الحياة دون أن يكون للحدث تأثير كبير على حياتهم بعد ذلك. بل إن البعض يَمُرُّون بنموٍّ ما بعد الصدمة؛ أي يتأقلمون بطريقة قوية لدرجة أن معيشتهم بعد ذلك تتحسن، ربما من جهة الشعور بتقدير أكبر للحياة. لكن بالنسبة للآخرين، يمكن أن تصبح الحياة بعد الصدمات كابوساً حزيناً. إن اضطراب ما بعد الصدمة قد يتبع الصدمات لدى البعض، وكثيراً جداً ما يصحب هذا كوابيس متكررة ومؤلمة على نحو مستحيل.

تعطل عملية الحلم

رأى كلٌّ من فرويد ويونج الكوابيس المؤلمة المرتبطة بالصدمات كاستثناءات لعملية الحلم "الطبيعية". بعد الحرب العالمية الأولى، عندما جلب كثيرٌ من الجنود العائدين إلى أوطانهم "صدمة القصف shell shock" (المعروفة الآن باضطراب ما بعد الصدمة)، أدرك فرويد أن الكوابيس المؤلمة التي كانوا يرونها لم تكن تحقيقاً للأمنيات، وبالتالي هي خارج طيف الأحلام "العادي". بدلاً من ذلك، اعتبر أن هذه الأنواع من الأحلام جزءاً ممّا أسماه "التكرار القهري repetition compulsion" وفيه يعود الشخص بشكل متكرر إلى خبرة صادمة لكي يحاول التصالح معها. بالمثل، كتب يونج (2002) أن الكابوس المؤلم "الذي هو فقط وبالأساس إعادة إنتاج للصدمة" ليس تعويضياً، وبالتالي لا يتفق مع تصوُّره لوظيفة الحلم. ثمة رأي مشابه يتردّد

صداه الآن؛ بمعنى أن الأونايرولوجيين ما زالوا يرون الكوابيس المؤلمة كتعطُّل لعملية الحلم العادية.

إن نوعية الكوابيس التي تنتجها الخبرات الصادمة لا تشبه أغلب الأحلام في كونها تعيد تشغيل خبرة ما من حياة اليقظة مرارًا وتكرارًا، وغالبًا كما حدثت في الأصل بالضبط تقريبًا. لقد رأينا (في الفصل الثالث) أنه رغم كون محتوى الحلم مشتقًا غالبًا من أجزاء مختلفة من حياة اليقظة، فإن الأحلام نادرًا جدًا ما تعيد عرض خبرة ما كما حدثت بالضبط. حتى الكوابيس "العادية" تختلف عن الكوابيس المرتبطة بالصددمات؛ فهي مُرعبة أكثر من الأحلام بكثير، لكنها مع ذلك لا تعيد إنتاج خبرات حياة اليقظة الفعلية بأكملها. لكن كوابيس ما بعد الصدمات عالقة في التكرار، وعلى عكس الأحلام والأنواع الأخرى من الكوابيس، ليست مفردة الارتباط؛ وهو -كما رأينا- ما يمكن أن يكون واحدًا من السمات الأساسية للحلم التي تساعدنا على معالجة الخبرات العاطفية (انظروا الفصل الثالث).

كلما اشتدت الصدمة، صار الكابوس مباشرًا أكثر

يوجد ارتباط بين شدة الخبرة الصادمة وتأثيرها على عملية الحلم. نجد بعضًا من أكثر الأمثلة تطرُّفًا في كوابيس ما بعد الصدمات لدى الجنود الأمريكيين العائدين من حرب فيتنام والذين ارتكبوا و/أو شهدوا فظائع متباينة، والذين تعرَّضوا لخطر بالغ على أرواحهم، ومروا بحالة خوف حادة لوقت مطوَّل، وكثيرًا ما أصيبوا إصابات بالغة، ورأوا الألم والمعاناة اللذين تسبَّبت فيهما الحرب سواء لأصدقائهم أو لشعب فيتنام. ليس من المدهش إذن أن كثيرًا من الرجال الناجين كانوا مصابين بصددمات عنيفة عندما عادوا إلى الوطن.

بالطبع لم يكن قدامى المحاربين في الحرب الفيتنامية أول أشخاص يعودون من الحرب مصدومين، لكن بعد هذه الحرب أضيف

التشخيص الجديد لاضطراب ما بعد الصدمة إلى الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية. كانت هناك حاجة لهذا بسبب ردّ الفعل العام على قدامى المحاربين المصدومين. كان يُنظر إليهم غالبًا بارتياب (لم يكونوا مرضى "حقًا")، وبازدراء (كانوا "ضعافًا")، وبخوفٍ (كانوا "خَطِرِينَ"). أعطى مصطلح "اضطراب ما بعد الصدمة/PTSD" تشخيص صحة نفسية لجماعة مرّت بصدمة بالغة وتغيّر سلوكها في استجابة مباشرة لهذه الخبرات. وكانت أحلام المحاربين القدامى الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة في أغلبها إعادات للخبرات الفظيعة التي مرّوا بها خلال الحرب.

على العكس، عندما يمرّ شخص بخبرة حرب صادمة لكن كشخص مدني وليس مقاتلًا، تميل أحلام ما بعد الصدمة إلى الاختلاف. وجدت الأبحاث على قدامى المحاربين والمدنيين الهولنديين في فترة الحرب العالمية الثانية، الذين أصيبوا باضطراب ما بعد الصدمة سواء من خبرة القتال أم من الخضوع للاحتلال، أنه بينما عانى قدامى المحاربين والمدنيون من كوابيس ما بعد الصدمة بوتيرة متشابهة، إلا أن محتوى هذه الكوابيس اختلف (شرويدر وآخرون، 1998) مال قدامى المحاربين، تمامًا مثل قدامى المحاربين في فيتنام، لرؤية كوابيس متكررة صوّرت خبرات فعلية من القتال. لكن المدنيين الذين مرّوا بتجربة الاحتلال، مالوا إلى رؤية كوابيس أشبه بالأحلام لم تصور بالضرورة أحداثًا فعلية لكنها كانت مريعة رغم ذلك. هذا لأن كل مجموعة منهما مرّت بخبرات مختلفة: بينما شهدت كلتا المجموعتين فظائع وأهوالًا، تعرّض قدامى المحاربين إلى خطر أكبر على أرواحهم وشهدوا فظائع أكثر وموتًا أكبر. يبيّن هذا أن المباشرة التي تُصوّر بها الأحلام الوقائع الصادمة تعتمد على مدى الصدمة ومدى التّعريض الشخصي للموت والخطر.

نجد دليلاً آخر على هذه الفكرة في دراسةٍ قامت بها رايا-لينا بوناماي Raija-Leena Punamäki في جامعة تامبيري في فنلندا. درست مجموعتها البحثية أطفالاً أكراداً كانوا يعيشون في العراق خلال حُكم صدام حسين وتعرّضت عائلاتهم للاضطهاد من جانب نظامه الحاكم. تعرّض كثير من الأطفال لليُتم، وشبُّوا جميعاً خلال سنوات من المذابح والاضطهاد والتطهير العرقي. الأطفال الذين مرُّوا بأكثر خبرات الصدمات الشخصية مثل مشاهدة العنف أو الانفصال عن الأسرة أو معاناة الصعاب مثل الجوع، رأوا أكثر الأحلام إزعاجاً وكابوسية. من بين الأطفال ذوي المستويات العالية من خبرات الصدمة الشخصية، هؤلاء الذين رأوا أحلاماً سارةً مُعقّدة كان لديهم اكتئاب نفسي أقل. من الممكن أن يشير هذا إلى وظيفة حمائية شافية لتلك الأحلام، تماشيًا مع مناقشاتنا لوظيفة الأحلام في الفصل السابق.

أكدت عدة دراسات أخرى على هذه النتائج. في دراسة أُجريت في الولايات المتحدة، دُرست أحلام أطفال تردّدوا على مدرسة ابتدائية حدث فيها هجوم قنّاص في الملعب (بينوس وآخرون، 1987). رأى ثلثا الأطفال الذين كانوا بالفعل في الملعب وقت الهجوم كوابيس مؤلمة لها طبيعة صادمة ومتعلّقة به؛ وما يزيد على نصف الذين كانوا في المدرسة لكنهم لم يكونوا في الملعب رأوا كوابيس مؤلمة لها طبيعة صادمة، وأقل من نصف هؤلاء الذين لم يكونوا في المدرسة ذلك اليوم اتهم هذه الكوابيس، وثلث الأطفال الذين كانوا في إجازة وقتها رأوا هذه الكوابيس. يبيّن هذا النّمطُ بجلاءٍ أنه كلما زاد اقتراب الأطفال من الخطر زاد احتمال رؤيتهم لكوابيس مؤلمة لها طبيعة صادمة حول هذا الخطر.

مع الشفاء من الصدمة، يتغيّر الكابوس

استمرارًا لهذا النهج، ترتبط المباشرة في حلم الشخص بصدمة أيضًا بالمرحلة التي يمرُّ بها من التعافي.

عالج الطبيب النفسي هاري ويلمر Harry Wilmer أيضًا الرجال العائدين من حرب فيتنام. وجد أن محتوى كوابيسهم أتى في ثلاثة أشكال. في الشكل الأول، الذي أسماه "الفعلي"، كرّرت الكوابيس في العادة أكثر خبرة صدمة من الحرب، مثل التّعرّض للهجوم، أو رؤية الأطفال يُقتلون، أو رؤية الأصدقاء يُقتلون. أما الشكل الثاني من الكوابيس، الكابوس "المتغير"، فكان يصوّر سيناريوهات حربية معقولة لكنه لم يكرّر شيئًا حدث بالفعل. أحيانًا كان الكابوس يدور بالكامل في فيتنام، لكن أحيانًا كان ينسج داخله عناصر من حياتهم الحالية في اللحظة. في الشكل الثالث من الكوابيس، الكابوس "المهلوس"، كان يوجد تشابه ما مع الحرب في الحلم، لكنه في غير ذلك كان يبدو أشبه بكابوس "عادي"، ويشير في أغلب الأحيان إلى حياة اليقظة الحالية وكذلك الحرب. تواجدت هذه الأنماط الثلاثة من الكوابيس في متّصل شفاء healing continuum: مع انتقال قدامى المحاربين من الكوابيس الفعلية المتكررة، عبر الكوابيس المتغيرة، إلى الكوابيس المهلوسة، كانوا يبدؤون في الشفاء والاندماج والتّصالح مع الأحوال التي مرّوا بها.

ثمة نمط شفاء مشابه وثقّته جوهانا كينج وچاكلين شيهان Jo-hanna King and Jacqueline Sheehan، اللتان عملتا مع الناجين من سفاح القُرْبى في مرحلة الطفولة. وجدتا أن هناك مراحل مختلفة من محتوى الأحلام التي مرّ بها الناجون- ليس بالضرورة في مباشرة خطية تامة، لكن عادةً بنفس الطريقة تقريبًا. أولًا، عندما يكون الناجي غير قادر تمامًا على تقبُّل ما حدث، تعمل آليات الإنكار والقمع للدفاع عن النفس. في هذه المرحلة، قد تُصوّر الأحلام الاختباء أو

التَّجَنُّب أو رفض الرؤية. بعد ذلك، يظهر في الأحلام الاعتراف بالإساءة، حيث تعيد الأحلام تشغيل الخبرة، غالبًا كما حدثت بالضبط، أو تُصوِّر تأثيرات الإساءة (مثلًا الشلل والذعر). بعد بعض الوقت، تتحرك الأحلام نحو النمو والفهم: قد تصور إدراك الناجين أنهم غير ملومين ولم يكن بمقدورهم منع الإساءة. في النهاية، يصل الناجون إلى مرحلة إعادة التفاوض، حيث يتمكنون من التصالح مع ما حدث لهم والتحرك قُدَّمًا. في هذه المرحلة، ربما يحلم الناجون بتحقيق الانتقام، أو وضع الحدود، أو حماية أنفسهم.

يمكننا أن نرى إذن أنه بينما يحدث الشفاء والتعافي، يتغيَّر محتوى الكابوس. بناءً على نوع الصدمة التي يجري المرور بها، قد يبدأ ككابوس متكرَّر ويتغير تدريجيًّا إلى كابوس عادي وإلى حلم عادي في النهاية، أو ربما يبدأ كقمع للمحتوى في شكل كوابيس الاختفاء ويتغير تدريجيًّا إلى أنماط أحلام التَّقبُّل والتعافي. لذلك يمكن أن يكون ترسيم هذه المراحل من عملية الحلم المرتبط بالصدمة مفيدًا بالنسبة للأطباء لفهم أين يوجد مرضاهم في مسار عملية التعافي.

مُتَّصِل الكوابيس المرتبطة بالصدمة حتى عملية الحلم العادية

مثلما يمكن تتبع النمط المتشكل من الكابوس المتكرر إلى الكابوس العادي أثناء حدوث الشفاء، يمكننا أيضًا الاستمرار في هذا الاتجاه نحو مزيد من الأنماط المنتظمة للحلم والتي تحدث للناس بشكل عام. على سبيل المثال، كل مَنْ يعيش عمرًا متوسطًا من المحتمل أن يمرَّ بفقد شخص ما في لحظة ما، وفي الأحلام التي تلي الفقد يمكن أيضًا تمييز عملية الشفاء. وقد تَبَّعت باتريشيا جارفيلد Patricia Garfield هذه المراحل.

ومثلما تبدأ الاستجابة للصدمات غالبًا بالقمع، تبدأ الاستجابة للفقد غالبًا بالإنكار. قد تصوّر الأحلام في هذه المرحلة من الفقد الميّت حيًّا مرة أخرى، وقد كان الموت خطأ. بعد ذلك تأتي مشاعر غير منظّمة، فوضوية، مثل القلق والحزن والغضب والأسى بالطبع. تتخذ الأحلام في هذه المراحل أشكالًا كثيرة مثل تلقّي مكالمة هاتفية من المتوفّي أو مشاهدته ينطلق في رحلة. المرحلة الأخيرة هي مرحلة التقبل، وفيها قد يحلمون بتلقّي هدية أو رسالة من المتوفّي. هذه المراحل من حلم الفقد تتوازي بوضوح مع مراحل الشفاء من الصدمة والكوابيس المصاحبة.

بهذه الطريقة، يمكننا أن نرى إلى حدٍّ ما أن عملية الحلم المرتبطة بالصدمة لا تختلف عن عملية الحلم العادية في النهاية. لقد رأى عدة أونايرولوجيين أننا نستطيع أن نرى مقدار الأثر العاطفي لدى أي حدث عن طريق الحد الذي تصور به الأحلام على نحوٍ متكرر نفسَ الخبرة. يتضح هذا أكثر ما يتضح بعد الصدمات البالغة، في الأفراد الذين يصابون باضطراب ما بعد الصدمة، حيث يعاد عرض الخبرة بشكل متكرر كما حدثت تمامًا. لكننا نستطيع أيضًا أن نراها في الأحلام المتكررة مثلًا، وفي الأحلام التي تكرر نفس الثيمات (مثل مشاعر الوحدة) أو نفس الشخص (مثل محبوب قديم). ربما تشير هذه التكرارات إلى وجود شيء غير منتهٍ أو ما زلنا مشغولين به.

بل إن هذا المتصل يمكن مدّه إلى جوانب من خبرات حياة اليقظة تظهر فجأة في حلم مرة واحدة وتتلاشى بعد ذلك - لم تكن هناك حاجة لتكرارها لأنها كانت عادية جدًّا في المقام الأول بحيث لا توجد حاجة لإعادة عرضها مرة بعد مرة. وجدت دراسة رافاييل فالّا التي أشرنا إليها لأول مرة في الفصل السابق أن أغلبية "بقايا اليوم"؛ تلك العناصر من اليوم التي تحدث قبل وقوع الحلم، تكون غالبًا شديدة العادية؛ تنبثق فجأة في الحلم مرة واحدة، وبعد ذلك لا تظهر أبدًا من جديد.

ثمة استجابة شائعة ومفهومة للصدمة هي الإنكار والقمع؛ آليتا دفاع كان فرويد أول مَنْ وصفهما. لكن مسألة إن كانت هذه الطريقة من التعامل مع الصدمات تساعد الناجي على التكيّف مع الحياة مسألة ما زالت محلّ جدل؛ حيث تشير بعض الأبحاث إلى أن أسلوب القمع في التعامل نافع، وتشير أبحاث أخرى إلى أنه قد يكون ضارًا.

في الجانب "النافع" من الأبحاث أعمال بيريتز لافي وحنّا كيمينار Peretz Lavie and Hannah Kaminer، اللذين درسا الناجين من الهولوكوست: الأشخاص الذين نجوا من معسكرات الاعتقال النازية أو قضوا فترة الحرب في المخابئ أو هاربين. تكيّف حوالي نصف هؤلاء الأشخاص مع الحياة جيدًا بعد خبراتهم، بينما النصف الآخر لم يكن أدائهم جيدًا إلى هذا الحد. وانطلاقًا من الرغبة في فهم ما صنع ذلك الاختلاف بينهم، فحص الباحثان عوامل كثيرة مختلفة، منها أنواع الأحلام التي رأوها وأنواع استراتيجيات التعامل التي استخدموها. وجدا أن المجموعة التي تكيّفت جيدًا استخدمت طريقة قمعية في العموم للتعامل؛ فقد تجنّب أفرادها الحديث عن خبراتهم إلى حدّ أن أقاربهم لم يعرفوا حتى أنه كانت لهم خبرات بالحرب، وكان تذكّرهم للأحلام قليلًا جدًّا، والأحلام التي تذكّروها لم تكن في أغلبها شديدة التعقيد أو العاطفية.

على العكس، وجدت دراسة أحدث على الناجين من الهولوكوست أجراها ووجسيتش أوتشارسكي Wojciech Ovczarski في جامعة جدانسك في بولندا أن هناك الكثير من الأحلام العلاجية ظاهريًا التي رآها الناجون عن خبراتهم الصادمة في أوشفيتز، ومن ضمنها أحلام تنسج بوضوح جوانب أخرى من حياتهم في اللحظة، مثل الكوابيس "المتغيرة" أو "المهلوسة" لدى قدامى المحاربين في فيتنام-والتي تُمثّل،

كما رأينا سابقًا، مؤشرًا للاندماج والتعافي. يرى البعض أيضًا أن محاولة الإنكار وتجنب خبرات المرء الصادمة يمكن أن تأتي بنتائج عكسية وتؤدي إلى تكثيف الذكريات الدخيلة والكوابيس. ويدعم العمل على تأثير ارتداد الأحلام⁽¹⁾ هذه الفرضية؛ حيث يبين أن محاولات قمع الأفكار المزعجة يمكن أن يكون لها تأثير مضاد يتمثل في رؤية أحلام تدور حول تلك الأفكار.

إذن هناك بعض الأدلة لصالح القمع وبعضها ضده. نحن بحاجة إلى فهم تأثيرات القمع على التعامل، وسيكون هذا ذا نفع عظيم للناجين من الصدمات.

علاج الكوابيس المرتبطة بالصدمات

بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن يكون المرور بكوابيس بعد الصدمات جزءًا من عملية الشفاء الطبيعية. لكن بالنسبة لآخرين، لا يحدث التطور من الكوابيس المتكررة المرتبطة بالصدمات إلى الكوابيس العادية وفي النهاية إلى عملية الحلم العادية. بدلًا من ذلك، يستمر الكابوس المتكرر في العودة، مرة بعد مرة، دون تطور ولا شفاء، وفي الواقع يكون له تأثير معيد لألم الصدمة. قالت روزاليند كارترايت (1992) إنه بالنسبة لهؤلاء الأشخاص، تعلق الأحلام "مثل إبرة في شق أسطوانة مخدوشة". لذلك، وبالنسبة لمن يعلقون في كوابيسهم؛ توجد حاجة للمساعدة الخارجية لمعاونتهم على الشفاء والاستمرار في الحياة.

يوجد الكثير من العلاجات لأعراض اضطراب ما بعد الصدمة في النهار، كثير منها تراكمت الأدلة على كفاءته، مثل أنواع معينة من مضادات الاكتئاب، والعلاج المعرفي السلوكي. لكن حتى عندما تعالج أغلب أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بنجاح عن طريق هذه

(1) انظروا: <https://oneirology.co.uk/the-dream-rebound-effect>.

الوسائل، تستمر غالبًا اضطرابات النوم والكوابيس المرتبطة بالصدمة. بسبب هذا؛ تكون العلاجات التي تستهدف على نحو خاص النوم والكوابيس ضرورية.

حتى وقت قريب، كان يُنصح بإمكانية علاج كوابيس اضطراب ما بعد النوم دوائيًا بعقار اسمه (برازوسين). يستطيع هذا العقار معالجة ضغط الدم المرتفع، واعتُقد أيضًا أنه قادر على طرد الكوابيس بتقليل معدلات الأدرينالين في الجسم. ومع ذلك، وجدت تجربة حديثة أن البرازوسين لا يُحسّن جودة النوم أو يُقلّل الكوابيس؛ وبالتالي، لم يُعد يُنصح به لهذا الغرض (راسكيند وآخرون، 2018).

لكن لحسن الحظ، توجد علاجات نفسية فعّالة. المتاح منها قليل إلى حدّ ما، لكن العلاج المثبت على أوضح وجه اسمه (العلاج ببروفة الصورة Image Rehearsal Therapy). في هذا العلاج، يختار المرضى كابوسًا متكررًا، ليس بالضرورة كابوسًا يصوّر بوضوح خبرة صادمة، لكن واحدًا يمكن العمل به. يدوّنونه، وبعد ذلك بخيالهم اليقظ يُغيّرون جانبًا منه بحيث لا يعود مرعبًا أو مؤلمًا ويدوّنون هذا السيناريو الحلمى الجديد. بوضع هذا في الاعتبار، يمارسون أو يتدربون بعد ذلك على هذا الحلم الجديد غير المهذّد وغير المخيف، بخيالهم، لمدة عشر أو عشرين دقيقة في اليوم.

الأبحاث حول العلاج ببروفة الصورة لا ريب فيها؛ هو علاج ناجح (كراكو وزادرا، 2006). بعد اتباع برنامج علاجي باستخدام بروفة الصورة، يرى مَنْ يعانون من اضطرابات كابوسية (مرتبطة باضطراب ما بعد الصدمة أم لا) كوابيس مزعجة أقلّ وتحسّن جودة نومهم، ويظل هذا الأثر لأمدٍ طويل، حتى بعد أن ينتهي العلاج. ومن المدهش أنه يُقلّل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة الأخرى كذلك، تلك التي يمر بها المرضى خلال النهار. الكيفية التي يعمل بها هذا

بالضبط ما زالت شيئاً مجهولاً، لكن بطريقة ما، عن طريق تغيير الكابوس بخيال اليقظة، يستطيع مَنْ يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة أن يجدوا راحة من كل أعراضهم.

ثمة طريقة علاجية ذات صِلَة، اسمها (تركيز العمل الموجّه على الحلم Focusing Oriented Dreamwork)، فيها أيضاً يعيد المرضى تخيل كوابيسهم ويغيّرونها بطريقة ما عن طريق خيالهم في اليقظة. عملت المعالجة النفسية بالتركيز ليزلي إيليس Leslie Ellis مع الناجين من التعذيب الذين بحثوا عن المساعدة لمواجهة كوابيسهم المتكررة. بعد العلاج بأسلوب تركيز العمل الموجّه على الحلم، تغيّرت كوابيسهم: تغيّرت هوية المهاجم في الحلم، ووجد الحاملون أنهم قادرون على القيام بفعلٍ في الحلم بطريقة لم تتسنّ لهم في خبرة حياة اليقظة: استطاعوا أن يطلبوا العون أو يقاوموا بأنفسهم (إيليس، 2016). بدأت الأحلام أيضاً تنسج داخلها جوانب أخرى من حياتهم في اليقظة: أصبحت الأحلام أكثر ارتباطاً. تثبت هذه الدراسة بدقّة كيف تتغير الكوابيس استجابة للعلاج عندما يبدأ الشفاء في الحدوث.

تعليقات أخيرة على الكوابيس المرتبطة بالصدمة واضطراب ما بعد الصدمة

الحلم المرتبط بالصدمة كابوس اجتماعي مشترك. والأحلام المرتبطة بالصدمة التي تطارد ليالي الأشخاص الذين تعرّضوا للهجوم أو الاعتداء أو النزوح أو غير ذلك من الصدمات- تتحدّث عن المعاناة التي تُعرّض لها كجنسٍ بشري إخوتنا من البشر، ويلقي انتشارها ضوءاً قبيحاً مزعجاً على ممارسة السلطة من جانب هؤلاء الذين يملكونها ضد مَنْ لا يملكونها. إن كوابيس الحرب لدى المحاربين القدامى، وكوابيس الانتهاك الجنسي لضحايا الاعتداء (غالباً من النساء والأطفال)، وكوابيس المطاردة لدى اللاجئين المجبرين على الفرار من

أوطانهم بسبب الحكومات والقوى الأخرى... هذه الكوابيس الجماعية تحكي عن قصص الجانب الهشّ والمفتقر إلى السلطة في المجتمع البشري. وبما أننا نتشارك الكثير من الكوابيس، ربما من المفيد لنا أن نتشاركها فعليًا مع بعضنا البعض، أن نجعل مشاركة الأحلام والكوابيس ممارسة أكثر شيوعًا. سنلقي نظرة على تشارك الأحلام في الفصل التالي.

الذهان

الذهان والفصام والنوم

"الذهان"، كما تُعرّفه الجمعية النفسية البريطانية، قد يتضمّن الهلوس (سماعًا أو رؤية أو تذوقًا أو شمًا أو الشعور بأشياء لا يدركها الآخرون)، الضلالات (مثلًا البارانويا المرتبطة بالشكّ في أن منظمة ما تسعى وراءك، أو الاعتقاد المتعاضم في نفسك كشخص يملك قوة خاصة أو شهرة إن كنت لا تملك في الواقع أيًا منهما)، والأفكار المضطربة (الارتباك، صعوبات التفكير، صعوبات التركيز)، وما يُدعى بـ "الأعراض السلبيهة" (مثل أن يكون المرء غير قادر على التعبير، أو منسحبًا، أو بلا إرادة، أو غير مبالٍ) (كوك، 2017). تُستخدم نفس الأعراض لتشخيص "الفصام" في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية.

بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن تكون هذه الخبرات مزعجة بشدّة ومُرعبة، وبالنسبة لآخرين، هي مجرد طريقة أخرى لمعاينة الواقع، ولآخرين قد تكون مفيدة فعليًا بطريقة ما. ومن الطبيعي أن الثقافة تلعب دورًا كبيرًا في الطريقة التي تفسّر بها هذه الأنواع من الخبرات. في المجتمع "الغربي"، يجري غالبًا تشخيص الأشخاص الذين يعانون من الهلوس والضلالات وغيرها من الأعراض الذهانية بأنهم يعانون من اضطراب "الفصام". ربما يكون هذا أشهر اضطراب

يتضمّن الذُّهان، لكن هناك تشخيصات نفسية رسمية أخرى قد تتضمّن الذهان أيضًا؛ مثل الاضطراب ثنائي القطب والاكتئاب الذهاني. يمكن أيضًا المعاناة من الهلوس و الضلالات كنتيجة لعدة أمراض غير نفسية، مثل الشلل الرَّعَاش.

يمكن أيضًا أن يسبب الحرمان من النوم أعراضًا شبيهة جدًا بالذهان. إن الحرمان المطوّل من النوم خطير جدًا، حتى إن موسوعة جينيس للأرقام القياسية ترفض السماح لأي شخص بمحاولة كسر الرقم القياسي الحالي المسجّل باسم راندي جاردنر الذي ظل مستيقظًا، في عام 1964 وفي السنّ السابعة عشرة، دون أي منشّطات، لمدة أحد عشر يومًا. في اليوم الرابع أته أوّل هلاوسه (حيث اعتقد أن إشارة طريق شخص ما)، وأول ضلالاته (اعتقد أنه لاعب كرة قدم شهير)، واستمر هذا على مدار الأيام التالية، إلى جانب أعراض أخرى مثل الفشل في إكمال الجُمَل، والشعور بالبارانويا، وصعوبة التركيز.

في زمن أقرب، وجدت الأبحاث التجريبية نتائج شبيهة: إذا حرمت شخصًا ما من النوم لوقت طويل بما يكفي، سيبدأ في إظهار "أعراض" شبيهة بالحلم وشبيهة بالذهان فيما هو مستيقظ. بل إن ليلة واحدة دون نوم كفيلة بأن تجعل أفكارك أكثر اضطرابًا وافتقارًا للتنظيم، وتصوراتك أكثر تشوُّهًا، وربما حتى تمر بتجارب من الهلوسة. يبدو كما لو أننا عندما نمنع أنفسنا من النوم، تتسرّب أنواع الخبرات التي نمرُّ بها عندما ننام إلى داخل عالم يقظتنا بدلًا من ذلك. لا بُدَّ أن نمرُّ بهذه الأنواع المهلوسة من الأحلام، بطريقة أو بأخرى، حتى لو لم نكن نائمين. لو مررتَ حتى بجزء من كمية الحرمان من النوم التي تعرّض لها راندي؛ ربما تدرك هذا الشعور بالانجراف في أحلام اليقظة وأنت ما زلت مستيقظًا.

نعرف أيضًا أن 80 % من الأشخاص الذين شُخصوا بالفصام لديهم مشكلات في النوم (مثل الأرق أو انقطاع النَّفَس النومي؛ عندما يتوقَّف التَّنَفُّس ويبدأ خلال النوم)، والعلاج بمضادات الدُّهان يزيد في العادة من زمن وجودة النوم. إذن من الواضح أنه يوجد رابط بين الفصام واضطرابات النوم، رغم أنه من غير المعروف حتى الآن إن كانت أعراض النوم عرضًا أم سببًا للفصام، أم كليهما.

الحلم والفصام: وجهان لعملة واحدة؟

صنع الناس ارتباطات بين عملية الحلم والذهان لآلاف السنين. من اليونانيين القدماء إلى الفلاسفة المحدثين، من المحللين النفسيين إلى علماء الأعصاب، نُظر إلى عملية الحلم باعتبارها "جنونًا"، "خَبَالًا"، "دُهَانًا"، "هَذَيَانًا"، "فصامًا"، ومصطلحات أخرى كثيرة استُخدِمت على نحوٍ متباين لوصف حالات شبيهة بديلة عن الوعي اليقظ. وهذه مجرد أمثلة قليلة:

"توجد حالات، مثل الجنون والحلم، يكون الوعي فيها زائفًا." - أفلاطون.

"المخبول حالٌّ يَقْظ." - إيمانويل كانط.

"الحلم ذهان قصير الأمد، والدُّهان حلم طويل الأمد." - آرتور شوبنهاور.

"الحلم ليس مثل الهَذَيَان. إنه هَذَيَان. الحلم ليس شكلاً من الدُّهان. إنه دُهَان." - آلان هوبسون.

ما الذي يخصُّ عملية الحلم وأقنع كثيرًا من المفكرين البارزين عبر مجالات عديدة مختلفة أن يتصوَّروها شكلاً من الدُّهان؟

التشابهات بين عملية الحلم والذهان

توجد أشياء كثيرة مشتركة بين الحلم والذهان. من بينها على سبيل المثال لا الحصر أن كليهما قد يتضمّن الهلوسة. تُسمّى الهلوسة أثناء النوم حلمًا (ومع ذلك، لاحظ أن الهلاوس في الحلم تكون بصرية عادةً، بينما في الذهان تكون في العادة سمعية). من بين الأشياء المشتركة الأخرى، كلاهما كثيرًا ما يتضمن الوهم. إن أوهام جنون العظمة وأوهام الاضطهاد شائعة في الذهان- قد يعتقد شخص مصاب بالذهان أن الناس يسعون وراءه، أو يتبعونه، أو يراقبونه. نمرًا أيضًا بهذه الأنواع من الخبرات كثيرًا في الأحلام: أن يطاردنا أو يتبعنا أحدهم، وهو ما نعرف بالفعل أنه رقم واحد بين أكثر الأحلام شيوعًا. تتضمّن التشابهات الأخرى بين الحلم والذهان استخدامات غريبة للكلام. تُستخدم كلمة "مستحدثة neologism" لوصف خلق كلمة جديدة. يشيع هذا في الأحلام، ويشيع أيضًا في الذهان.

يتشابهان أيضًا في الجانب البيولوجي العصبي. في كل من النوم الريمي (مرحلة النوم الأكثر ارتباطًا بالأحلام المهلوسة) والذهان، تتولّد التصورات الداخلية في الدماغ، وتنشط المراكز العاطفية بشكل مفرط (مثلًا اللوزة الدماغية)، وتتعطّل نسبيًا قشرة الفص الجبهاني الظهري -ذلك الجزء من الدماغ المنخرط في الوظائف التنفيذية العليا مثل تشغيل الذاكرة والتنظيم والتخطيط- وتكون هناك معدلات متزايدة من الدوبامين؛ وهو ناقل عصبي (مادة كيميائية تساعد الأعصاب على التواصل).

عملية الحلم في الذهان

ربما يرى الأشخاص المصابون بالذهان و/أو الفصام كوابيس أكثر بكثير من الآخرين. وسط عامة الناس، يرى أقل من 10 % الكوابيس أسبوعيًا، لكن لدى الأشخاص المصابين بالذهان ترتفع هذه النسبة إلى

70 %. يضع هذا المصابين بالذهان على كَفِّ المساواة مع مَنْ يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة فيما يتعلّق بتكرار الكوابيس.

رغم أن أحلام الأشخاص المصابين بالذهان أكثر إزعاجًا وكابوسية، تُبَيِّن الأبحاث أنها ليست أعجب من أحلام الأشخاص غير المصابين بالذهان. على الناحية الأخرى، يرى المصابون بالذهان خيالات يَقِظَة أعجب بكثير من الآخرين (ليموزاني وآخرون، 2011). لذلك ورغم أن أحلامهم ليست أعجب من أحلام أي شخص آخر، فإن أفكارهم في حياة اليقظة أغرب وأعجب. بعبارة أخرى، يمر الأشخاص المصابون بالذهان بواقع يَقِظَة أعجب. يرتبط هذا بالسؤال الأسبق حول إن كان الحلم مثل الذهان، لكنه يشير إلى أننا ينبغي أن نتبادل الأماكن؛ أي أن الحال أقرب إلى قول إن الذهان يشبه الحلم.

وجدت هذه الفكرة دعمًا من دراسة قام بها قالداس نوريكا Valdas Noreika وزملاؤه في جامعة توركو في فنلندا عام 2010. قارنوا أحلام النوم وأحلام اليقظة لدى الأشخاص المصابين بالفصام بأحلام النوم واليقظة لدى الأشخاص غير المصابين بالفصام. بالنسبة لمن لا يعانون من هذا الاضطراب، كان من السهل للغاية تحديد أي الروايات تخص أحلام الليل وأيها أحلام اليقظة لأن أحلام الليل كانت أغرب بكثير. لكن بالنسبة للمصابين بالفصام، كانت أحلام اليقظة شديدة الغرابة، حتى إنه كان من المستحيل تقريبًا تفريقها عن أحلام الليل. مرة أخرى، يشير هذا إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الذهان هم من بعض النواحي "يحلمون وهم صاؤون".

هل يوجد منهم في هذا الجنون؟

يمكننا أن نخلص، بالتالي، إلى أن عملية الحلم ذهان. بالتأكيد، كان هذا رأي بعض الأونايرولوچيين، الذين يؤكّدون على الطبيعة غير العقلانية والهرائية المفترضة للأحلام. على الناحية الأخرى، يمكننا بدلًا

من ذلك أن نرى الطبيعة غير العقلانية والهوائية المتأصلة في الحلم باعتبارها مجرد حالة مختلفة من الوعي عن أفكار اليقظة الخطية. ربما يبدو الحلم مثل "الجنون" ببساطة لأننا نراه بعقولنا اليقظة. لكنه كحالة وعي بذاته وفي حد ذاته، هو منطقي تمامًا ولديه تشابهات مع العديد من حالات الوعي الأخرى.

على سبيل المثال، كان هناك تراث طويل للعديد من الكتاب والفنانين المشاهير زعم أنهم مرؤوا بخبرات مثل الذهان. ربما يرتبط الذهان والخبرات ذات الصلة على نحوٍ مُعقّد بالإبداع، تمامًا مثل الحلم والإبداع (كما رأينا في الفصل الثالث).

بالإضافة إلى ذلك، ومثلما جرت المقارنة كثيرًا بين الحلم والذهان، فقد قورِنَا كثيرًا بالوعي المخدَّر؛ أي حالات الوعي التي يمكن المرور بها تحت تأثير العقاقير المخدِّرة مثل الإل سي دي (آسيد) وسيلوسيبين (الفطر السحري). كل هذه الحالات الثلاث من الوعي لديها جوانب سارة وممتعة محتملة وكذلك جوانب ضارة ومخيفة.⁽¹⁾

(1) إذا كنتم تريدون معرفة المزيد عن مدى تشابه الحلم والخبرات المخدِّرة، ولماذا أعتقد أن هذا التشابه مهمٌ، انظروا:

<https://oneirology.co.uk/dreaming-and-psychedelic-consciousness/>

الفصل الخامس

تَشَارِكُ الأحلام

العمل على الحلم في مجموعات الأحلام والعلاج النفسي

ما هو العمل على الحلم؟

يأتي "العمل على الحلم" في سياقين رسميين أساسيين: مجموعات الأحلام... وفيها تناقش جماعة أحلام أعضائها، والعلاج... وفيه يناقش معالجٌ حلمَ مريضٍ معه. ثمة سياقات أخرى لديها طرائقها الخاصة في استكشاف ومناقشة الأحلام، مثلما يحدث مع حبيب أو في منتديات الإنترنت أو بمجرد تدوين يوميات الأحلام وحيداً. توجد وسائل كثيرة مختلفة من العمل على الحلم. في هذا الفصل، سأناقش بعضاً من أشهر تلك الوسائل والتي خضعت لأبحاث أكثر من جانب علماء النفس.

من الأشكال الأولى للعمل على الأحلام "الربط الحر" لدى فرويد و"التوسيع" لدى يونج (انظر الفصل الثاني). لكن العمل الحديث على

الأحلام، يصنع قطيعةً حاسمةً مع تلك الوسائل المرتبطة بالتحليل النفسي. ربما يكون التمايز الأهم بينهما هو أن العمل الحديث على الأحلام فيه تأكيد على سُلطة الحالم. في تفسير الحلم على طريقة التحليل النفسي، كان المحلل النفسي هو الخبير؛ وبالتالي لديه السُلطة على الحلم. إذا اختلف المريض مع تفسير المحلل، كان من الممكن رفض هذا الاختلاف واعتباره إنكارًا. ينكر هذا أهليّة الحالم ويمنح السلطة كلها للمحلل. في المقابل، من المبادئ الأساسية للعمل الحديث على الأحلام أن الحالم لديه القول النهائي حول حلمه الخاص.

العمل على الأحلام هنا والآن

في الوقت الحالي، يركز العمل على الأحلام بشكل أكبر على استكشاف الأحلام بدلًا من تفسيرها (إيليس، 2019). اقترح رائد العمل على الأحلام مونتاجيو أولمان Montague Ullman أن نستبدل "تفسير الأحلام" بـ "تقدير الأحلام". وبشكل شخصي، يعجبني مصطلح "استكشاف الأحلام" لأنه يعطي إحساسًا بالرحلة التي غالبًا ما نقوم بها أثناء العمل على الأحلام، والطبيعة غير المحددة للوجهة.

ليس المقصود باستكشاف الأحلام الكشف عن المعنى "الحقيقي" للحلم؛ فمن المستحيل أصلًا معرفة هذا، بما أننا ما زلنا لا نعرف إلا أقل القليل عن ماهية الأحلام، ولا توجد نظرية واحدة لعملية الحلم متفق عليها. ها هي بضع طرائق مختلفة يعمل بها الناس على أحلامهم (انظر بيسانت وزادرا، 2004، وإيليس، 2019؛ لمزيد من التفاصيل):

- عقد صلات بين الحلم وحياة اليقظة. ويمكن أحيانًا أن تكون هذه الصّلات مجازية.
- تجسيد المشاعر المادية للحلم، والوصول إلى "معناه المحسوس"، واستخدام هذا للغوص عميقًا في الحلم.

- مساءلة أعضاء مجموعة الحلم عن أفكارهم حول الحلم.
 - الاشتباك مع كل عنصرٍ حُلُمِيٍّ باعتباره إسقاطاً لجوانب من الذات.
 - إبداع عمل فني من الحلم، سواء لأغراض علاجية أو لأغراض إبداعية خالصة.
 - إعادة كتابة الحلم، خاصةً لجعل الكوابيس أقلَّ رُعبًا (انظر الفصل الرابع).
 - عملية الحلم الاجتماعية، وفيها لا يتم التركيز على الأحلام الفردية، لكن بدلاً من ذلك يُكتشف المعنى الجماعي من أحلام المجموعة كلها وتداعيات الحلم.
- توجد وسائل أخرى لا حصر لها بالإضافة إلى ما سبق، لكن من أجل الإيجاز سأركّز على الوسائل التي درسها باحثو الأحلام بطريقة منهجية. وأشجّع أيَّ شخص مهتمٍّ بالعمل على الأحلام أن يجرب في الوسائل الوافرة المتاحة (انظر نهاية الفصل من أجل بعض الأفكار وأن يطور وسائله الخاصة.

العمل على الأحلام: فيمَ يفيد؟

التبصّر

من الأفكار الكامنة وراء العمل على الأحلام أن الأحلام مصدرٌ مُحتمَلٌ غير مستغلٍّ للتبصّر: فبإمكانها أن تُرينا أشياء عن أنفسنا لم نَكُنْ لنعرفها دونها. يشير "التبصر" إلى المعرفة والوعي المتزايدين بذات المرء وحياته والأنماط التي يجري إدامتها، واكتشاف شيء جديد. عند الكشف عن فكرة متبصرة، تأتي غالبًا لحظة كشف؛ ذلك الشعور الذي ينتابك عندما تتبيّن موضع شيء ما فجأة.

التبصر من العمل على الأحلام في العلاج

من الصعب أن نقيّم بطريقة علمية إن كانت الأحلام فعّالة في توليد التبصر لأننا حتى لو تمكّنا من إظهار أن شخصًا ما يخرج بتبصّرات جديدة بعد مناقشة حلمٍ ما، فربما لا يكون الحلم هو ما حفّز التبصر، لكن مجرد الحصول على فرصة للحديث عن حياته مع معالج.

للتغلب على هذا؛ صمّمت كلارا هيل Clara Hill، في جامعة ماريلاند بالولايات المتحدة الأمريكية، تجاربها لتتمكّن من مقارنة التبصر الذي اكتسبه عملاؤها من العلاج النفسي المستند إلى العمل على الأحلام بمقدار التبصر الذي اكتسبوه من تلقّي العلاج النفسي دون العمل على الأحلام. طوّرت كلارا وسيلتها في العمل على الأحلام: "النموذج المعرفي التجريبي Cognitive-Experiential Model". يتم إرشاد المرضى عبر ثلاث مراحل: مرحلة الاستكشاف، وفيها يُحكى الحلم ويعاش من جديد، وتُتّضح الارتباطات بحياة اليقظة؛ مرحلة التّبصّر، وفيها يُطلب من المريض بناء معنى ما للحلم؛ ومرحلة الفعل، وفيها يُطلب من المريض تغيير الحلم بطريقة ما وربط هذا بالتغيرات التي يحتاج إلى إحداثها في حياة اليقظة.

قيس التّبصّر باستبيان صمّمته كلارا وزملاؤها. في كل تجاربها، أدّى العلاج النفسي المستند إلى العمل على الأحلام إلى تبصّراتٍ أكثر من العلاج النفسي بدون العمل على الأحلام. يمكن للعمل على الأحلام أن يكون فعّالًا حتى في جلسات فردية. وبما أنه جيد جدًا حتى الآن: فإن العمل على الأحلام فعّالٌ كأداة علاجية. لكن ماذا عمّا هو خارج عن هذا السياق؟ هل يمكن أن يكون العمل على الأحلام مفيدًا للأفراد الذين ليس لديهم مُعالِج؟ وماذا عن الأنماط الأخرى من العمل على الأحلام؟ هل وسيلة كلارا هي الفعّالة فقط، أم تفلح الوسائل الأخرى أيضًا؟

التَّبَصُّر من العمل على الأحلام في جماعات الأحلام

تَعَامَل مع هذه الأسئلة عددٌ من التجارب التي أجراها مختبر نوم جامعة سوانسي، برئاسة مارك بلاجروف Mark Blagrove، وبنفسى في جامعة إيست لندن. في سلسلة من التجارب، استخدمنا وسيلتين مختلفتين للعمل على الأحلام في مجموعات أحلام لبحث إن كانوا ينالون فوائد مشابهة لوسيلة كلارا هيل في العلاج النفسي (مالينوفسكي وإدواردز، 2019).

كانت أول وسيلة في العمل على الأحلام استخدمناها هي "تقدير الأحلام" التي طَوَّرَهَا مونتاجيو أولمان. هذه واحدة من أوسع وسائل العمل على الأحلام استخدامًا، وتُحَقِّق نتائج ممتازة في سياقات مجموعات الأحلام؛ لأنَّ كُلَّ مَنْ في المجموعة يشترك فعليًا في الجلسة. توجد ثلاث مراحل أساسية: (1) قيام الحالم بمشاركة الحلم، (2) قيام أعضاء مجموعة الأحلام بمشاركة أفكارهم عن الحلم، (3) استجابة الحالم لهذه الأفكار ومناقشة سياق حياته في اليقظة. تتشارك المجموعة أفكارها بالبدء بهذه العبارة: "لو كان هذا حلمي..."; وهذا يؤكد أنهم لن يخبروا الحالم بما يعنيه الحلم، فقط ما كان ليعنيه لهم لو كان هذا حلمهم.

الوسيلة الثانية هي وسيلة مايكل شريدل Michael Schredl: "الإنصات إلى الحالم". لقد رأيت هذه الوسيلة موضع التنفيذ عندما التحقْتُ ببعض مجموعات الأحلام لدى شريدل وأدهشتني كثرة لحظات الكشف فيها. في هذه الوسيلة، توجد أربع مراحل أساسية: (1) تطرح المجموعة على الحالم أسئلة عن الحلم، (2) تطلب المجموعة من الحالم أن يعقد ترابطات بين حياة اليقظة والحلم، (3) يحدّد الحالم أنماطًا في الحلم ويحاول أن يربط هذه الأنماط بأنماط حياة اليقظة، (4) يعلّق الحالم على مسألة إن كان يودُّ أن يتصرف بطريقة

مختلفة الآن عمّا فعله في الحلم ويناقد إن كانت التَّبصُّرات من هذا يمكن تطبيقها في حياة اليقظة.

في عدة دراسات، وجدنا أن كُلاً من "تقدير الحلم" و"الإنصات إلى الحالم" ساعدَا الحالمين على الخروج بكثير من التَّبصُّرات حول حياتهم. وكانت قياسات التَّبصُّرات في تجاربنا عالية بنفس القدر الذي كانت عليه تجارب كلارا. ومن المشجّع أني وجدت أيضاً أن الأشخاص الذين لم يقوموا بالعمل على الأحلام من قبل قطُ حصلوا على قَدْر من التَّبصُّرات من الجلسات يكافئ الأشخاص الذين كانوا أكثر خبرةً بها. إذا كنت تقرأ هذا وليست لديك خبرة لكن تشعر بالفضول، يمكنك أن تتشجّع من هذه النتائج وتقوم باستكشافها.

الهناء

يفضّل بعض الباحثين التركيز على الهناء بدلاً من التَّبصُّر كنتاج للعمل على الأحلام. في تجربة أخرى من تجارب كلارا هيل، وجدت أن التبصر لم يكن وحده ما ازداد، بل الهناء الشخصية أيضاً. أُجري هذا النوع من الأبحاث أيضاً في معهد أبحاث الأحلام في لندن بالملكة المتحدة. ابتكر نيجيل هاملتون Nigel Hamilton، مدير المعهد، وسيلته الخاصة في العمل على الأحلام: "معالجة حلم اليقظة". تركّز هذه الوسيلة على الاشتباك مع الحلم من خلال الجسد. وجد ديفيد بيلينجتون David Billington، وهو معالجٌ نفسيٌّ يعمل في المعهد ويستخدم هذه الوسيلة، أنه بعد استخدام هذه المعالجة للعمل على الأحلام طوال عدد من الأسابيع، تحسَّن الشعور بالهناء الشخصي بين أعضاء مجموعة الأحلام التي كان يعمل عليها. كما ساعدتهم هذه الوسيلة على الوصول إلى تبصُّرات عن حياتهم وزادت أيضاً حسّهم بالروحانية.

في الفصل الرابع، رأينا أن بعض أشكال العمل على الأحلام يمكن أن تكون مفيدة بشكل مذهل بالنسبة للأفراد الذين يعانون من كوابيس مفرطة، مثل مَنْ يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة. وقد تبين أن العلاج ببروفة الصورة وتركيز العمل الموجه على الأحلام -وكلاهما وسيلتان تهدفان إلى تغيير سرديّة الأحلام المخيفة- كان شديد النّفع في هذا المنحى.

حاليًا لا يشغل المعالجون النفسيون، بطبيعة الحال، على أحلام مرضاهم. يمكن الاستفادة بالكثير من ورائها -خاصةً لو كان المريض أنفسهم مهتمين بمناقشة أحلامهم- لكن العمل على الأحلام لا يشكّل في العادة جزءًا من برامج تعليم العلاج النفسي، وحتى وقت قريب كانت هناك معلومات شحيحة عن الوسائل المختلفة تحديدًا بالنسبة لمن يعملون في تلك السياقات. لحسن الحظ بالنسبة للمعالجين النفسيين الناشئين، توجد الآن (إيليس، 2019).

مكتبة

t.me/soramnqraa

التعاطف

حتى الآن، ناقشنا تشارك الأحلام فقط من ناحية العمل على أحلامنا، من أجل تبصّراتنا أو سعادتنا، أو لمجرد الفضول والمتعة. لكن هناك ما هو أكثر من هذا فيما يتعلق بتشارك الأحلام. هناك مجموعة من الباحثين، بقيادة مارك بلاجروف مرة أخرى، أوضحت أننا عندما ننصت إلى شخص يشارك أحلامه، يزيد تعاطفنا نحو ذلك الشخص. لقد مارست مجتمعات مختلفة عبر العالم تشارك الأحلام لآلاف السنين. ربما من أسباب هذا أنه شكل من الترابط الاجتماعي، ويساعدنا على معرفة الحياة الداخلية لمن يحيطون بنا والتعاطف معها. ليس تشارك الأحلام بالضرورة من أجل مصلحتنا وحدها، لكنه

يساعدنا على الترابط مع الآخرين أيضًا ويمكّن الآخرين من الإحساس بأنهم مسموعون.

عملية الحلم الاجتماعية

تشارك الأحلام، إذن، خبرة اجتماعية ورحلة شخصية كذلك. في وسيلة أخرى من وسائل العمل على الأحلام ابتكرها جوردون لورانس Gordon Lawrence وتحمل اسم "عملية الحلم الاجتماعية"، الهدف من تشارك الأحلام تفاعليّ بوضوح أكثر من كونه شخصيًا، ويتعلق بالترابطات بين أحلام أشخاص مختلفين أكثر من معنى حلم شخص واحد. في هذه الوسيلة، يتشارك أعضاء مجموعة الأحلام أحلامهم معًا، لكن لا يجري استكشاف أي حلم واحد بالتفصيل. بل ينتقل أعضاء المجموعة من حلم شخص إلى حلم شخص آخر وبعد ذلك حلم شخص ثالث وهكذا. بل يمكنهم الانتقال من الأحلام إلى أشياء من حياة يقظتهم إذا شاؤوا. ومع تشكّل المزيد والمزيد من التدايعات والترابطات، تتجمّع جوانب من محيط الحاملين الجمعي، لتعبّر عن شيء من واقعهم المشترك (السياسي، الروحي، الاجتماعي، وهكذا...).

لماذا يفلح العمل على الأحلام؟

كيف إذن يمنحنا العمل على الأحلام تبصّراتٍ بأنفسنا، ويجعلنا نحسّ بشعور أفضل حيال أنفسنا، ويزيد التعاطف، ويعالج الكوابيس؟ الإجابة الأمانة أننا لا نعرف بالضبط حتى الآن. الموضوع ناجح، لكن الكيفية لم تُكتشف بعد. في أبحاثي، وجدت أن العمل على الأحلام يساعد الناس على رسم خريطة من الأنماط في أحلامهم إلى الأنماط التي يظلّون يكرّرونها في حياة اليقظة، وكان هذا حقًا مصدرًا مفيدًا للتبصّر بالنسبة لبعض الناس. لكن وسيلتي في العمل على الأحلام

تبحث بوضوحٍ عن الأنماط؛ لذا لا ينبئنا هذا بالكثير عن السبب في نجاح الوسائل الأخرى.

ربما من أسباب فعالية العمل على الأحلام أن الأحلام تهيئ اللثام عن أفكار وذكريات مزعجة وصعبة وكثيراً ما يجري تجنبها (أو قمعها). وكما قال فرويد (1900) قوله الشهير، ربما تكون الأحلام "الطريق الملكي للمعرفة بأنشطة العقل اللاواعية". في الفصل الثالث، رأينا كيف دعمت الأبحاث الحديثة فكرة أن الأحلام تصور مادة مكموعة. أمكن أن يكون هذا أحد الأسباب وراء كون العمل على الأحلام مفيداً إلى هذا الحد: أنه يشيّد طريقاً بين عقلنا (الواعي) اليقظ وعقلنا (اللاواعي) النائم، مُعرِّياً تلك الأفكار المزعجة التي كنا نتجنبها؟

ثمة سبب آخر وراء فعالية العمل على الأحلام قد يكون أنه يساعدنا على الاتصال بعواطف مكثّفة. نعرف بالفعل من الفصل الثالث أن الأحلام يمكن أن تشتغل من وراء الكواليس، دون أن نتذكرها عادةً، لتساعدنا على معالجة عواطفنا. ربما عندما نتذكر حلمًا ونتمكن من تأملُه ونحن مستيقظون، يوسّع هذا من عمل معالجة العواطف الذي تقوم به الأحلام بالفعل.

كثيراً ما تُصوّر الأحلام نفس المحتوى مراراً وتكراراً؛ أحلام متكررة، أو أحلام معادة، أو ببساطة ظهور نفس الثيمة مرة بعد أخرى. عندما تفعل الأحلام هذا، تشير إلى أن شيئاً ما عالِقٌ، وكأن شيئاً ما يحاول بشكل متكرر أن يُحسم لكنه يفشل. عندما نعمل على حلم لديه ثيمة متكررة هكذا، قد يساعد العمل على الحلم هذه المادة على أن تصبح غير عالقة.

فكرة أخيرة عن هذا: ربما يكون العمل على الأحلام بهذه القوة جزئياً لأنه يعني العمل على شيء مليء بالرمزية (انظروا الفصل الثالث)، وبالنسبة لكثير من الناس له سِمة خارقة (روحية أو غامضة

أو مجرد موحية بالرهبة). مثل التعامل مع أوراق التاروت أو غيرها من ممارسات السحر والتنجيم، ربما يبدو العمل على الأحلام جذابًا وفعّالًا لأنه يسمح لنا بالاتصال بما أسماه يونج: "لغة الأمثال والأساطير الملهجورة" التي تمتلئ بالمجازات والسحر. إن الأحلام أداة قوية بشكل خاص في هذا المنحى لأنها تصدّر عن عقولنا؛ لذا نخلق مجازاتنا وسحرنا الخاص في أحلامنا.

أعمال على الأحلام يمكنك أن تصنعها بنفسك

إذا أردت أن تقوم بعملك الخاص على الأحلام لكنك لا تملك أي فكرة عن كيف تبدأ، يمكنك أن تجرب إحدى الوسائل البسيطة التالية بنفسك (أو حتى أن تبدأ مجموعة الأحلام الخاصة بك)، وكل واحدة مأخوذة من وسيلة مختلفة للعمل على الأحلام. أول شيء يجب أن تفعله أن تتأكد من تذكرك لأحلامك: لا يمكنك أن تحقق شيئًا دون أي تذكّر للأحلام. يمكنك حتى أن تعمل على أحلام بسيطة وقصيرة جدًا، أو صور حلمية مفردة. إذا كنت لا تذكر أي أحلام حاليًا، جرّب الاحتفاظ بدفتر يوميات: اسأل نفسك كل صباح ما الأحلام التي يمكنك تذكّرها، ودوّن أي شيء، حتى لو كان مبهمًا وعابرًا. كلما فعلت هذا بشكل أكبر، زاد ما سوف تتذكره.

اصنع تداعيات مع حياة اليقظة

بمجرد أن تدون حلمًا، طالعهِ بعناية وتأمل كل عنصر فيه - كل شخصية، مكان، شيء، فعل، إحساس، إلخ...- واسأل نفسك إن كان له أي ارتباط بشيء من حياة يقظتك. حتى أي شيء بهذه البساطة يمكن أحيانًا أن يقدم لك تبصّرات بما كان في حياة اليقظة وألهم الحلم. يبدأ كثير من وسائل العمل على الأحلام بهذه المرحلة أو يتضمنها.

في (وسيلة مقابلة الحلم الشخصية Dream Interview Method) التي ابتكرتها جايل ديلاني Gayle Delaney، يتظاهر الحالمون بأنهم يحكون الحلم لمخلوق فضائي من كوكب ليس لديه تصوّر عن طبيعة الأشياء على كوكب الأرض. بهذه الطريقة، تُحكى عناصر الحلم بأبسط أسلوب؛ وبالتالي يتعلّم الحالم أي معنى شخصي يكمن وراء كل عنصر في الحلم. خُذ على سبيل المثال قطعة في الحلم؛ توجد أنواع كثيرة مختلفة من القطط، ولكل شخص ستعني "القطّة" شيئاً مختلفاً قليلاً. تخيّل محاولة أن تشرح للمخلوق الفضائي ما هي القطّة وكيف تبدو القطّة في حلمك: جميلة، مستقلة، جائعة، غاضبة؟ يمكن أن يساعد هذا على فهم ما يمكن أن يمثله عنصر الحلم.

اسأل صديقاً

في وسيلة (تقدير الحلم) التي ابتكرها مونتاجيو أولمان، يقول أعضاء مجموعة الأحلام ما قد يعنيه الحلم لهم لو كانوا قد رأوه. يفعلون هذا بأن يبدؤوا حديثهم بعبارة: "لو كان هذا حلمي..." بعملهم هذا، تتمكّن المجموعة من تقديم أفكارها الخاصة دون الضغط على الحالم كي يتّفق معها. قد يروق لك أن تجربَ نسخة من هذه الوسيلة: اسأل شخصاً في حياتك ماذا كان الحلم ليعنيه بالنسبة له، إن رأى الحلم، وانظر إن كان هذا سيساعدك.

خُن صورة حلم

في العلاج الجشطالتي (نوع من العلاج النفسي طوّره فريتز بيرلز Fritz Perls)، يُستخدم تمثيل الأدوار كثيراً لتمكين المرضى من الحديث عن أجزاء من أنفسهم ربما يختبئون منها. يمكن تطبيق هذا على

الأحلام أيضًا. في ورقة عمل (تمثيل الأدوار المكتوبة)⁽¹⁾ التي وضعها بوب هوس Bob Hoss، تختار صورة من حلمك تجذب إليها وتسألها ستة أسئلة: ماذا/مَن تكونين؟ ما هو غرضك أو وظيفتك؟ ماذا يعجبك فيما/فيمن تكونينه؟ ما الذي لا يعجبك فيما/فيمن تكونينه؟ ما هو أكثر ما تخافينه؟ ما هو أكثر ما ترغبينه؟ بمجرد أن تجاب كل الأسئلة الستة، تخيّل أنك مَن تعطي هذه الإجابات، وانظر إن كان لهذه الإجابات علاقة بك.

ارسم حلمك

في بعض وسائل العمل على الأحلام مثل (الرسم في الليل) التي صمّمتها چودي باسكو Judy Pascoe، يعاد خلق الحلم فنيًا. ائتي بورقة بيضاء وبعض أقلام الألوان الخشبية وارسُم حلمك: الحلم كله، أو مجرد صورة واحدة، أو تفسيرك الفني للحلم. إذا كنت لا تحب الرسم، صوّره بالألوان، انحنّه، اصنع كولاچًا منه، ارقصه، اكتب قصيدة من وحيه، حوِّله إلى قصة، أو استخدمه بأي طريقة إبداعية أخرى تريدها.

ابحث عن الأنماط

في وسيلة مايكل شريدل (الإنصات إلى الحالم)، يُشجّع الحالمون على محاولة العثور على الأنماط الكامنة في الحلم. احكِ حلمك من جديد بطريقتين: (1) حكي الأفعال فقط، مثل: "أعطيتُ شخصًا هدية" بدلًا من "أعطيت زميلي علبة تضم مجموعة كتب من سلسلة لعبة العروش"، (2) حكي المشاعر التي أحسست بها فقط، مثل: "كنتُ مرعوبًا" بدلًا من "كانت الوحوش تطاردني". سيعطيك هذا نمطًا

(1) www.dreamscience.org/wp-content/uploads/201903//Scripted-Role-Play-6-magic-questions.pdf

أفعال ونمط مشاعر الحلم. انظر إن كانت هذه الأنماط تشبه أي أنماط من حياة يقظتك، خاصةً الأنماط التي ربما تظل تكررهما أو يبدو أنك عالق فيها.

غَيَّرِ النِّهَايَةَ

في (الوسيلة المعرفية التجريبية) للعمل على الأحلام التي طَوَّرَتهَا كلارا هيل، المرحلة الأخيرة هي التفكير في الكيفية التي يمكن بها للحالم أن يغيِّر نهاية الحلم، إن استطاع. فكِّرْ إن كنتَ تودُّ لو انتهى الحلم بشكل مختلف. هل لهذا علاقة بالتغيرات التي تودُّ أن تصنعها في حياة يقظتك؟

استمر في الحلم بالحلم

في وسيلة (تركيز العمل الموجه على الأحلام) التي طَوَّرَها يوجين جندلين Eugene Gendlin، يُنظر إلى الأحلام على أنها "غير منتهية" وديناميكية، وبالتالي يعطى الحالمون خيار مواصلة الحلم من حيث انتهى. إذا كانت النهاية غير مُرضية لك، تخيِّلْ عودتك إلى الحلم، وانظر إن كان يمكن أن يستمر بخيالك اليَقِظ. لا حاجة لأن تجبر الأمر على الحدوث، لو كان بمقدوره أن يتم، سيتكشَّف بشكل طبيعي أمام عينك (الداخلية).

ابحث عن الثيمات

إذا بدأت تسجيل يوميات الأحلام، سينتهي بك الأمر وفي حوزتك ثروة من الأحلام يمكنك الاعتماد عليها. عندما تُمضي فترة في هذا، يمكنك البدء في البحث عن ثيمات تتكرر في أحلامك. إن ثيمات الحلم المتكررة قادرة على الأرجح أن تكشف لك موضوعات لم تتعامل معها أو تزعجك باستمرار.

لا يشكّل هذا جزءًا من أي وسيلة عمل على الأحلام أعرفها وجرى تطويرها رسميًا، لكنني أجد أن مساحة صغيرة من الحلم تكون أحيانًا كل ما أحتاج إليه كي أفهمه على نحو أفضل: قد أستيقظ ذات صباح بعد أن رأيت حلمًا وأهرش رأسي في حيرة متسائلة لماذا حلمتُ بذلك الحلم، لكن عندما أعاود التفكير فيه بعد بضعة أيام أو أسابيع، يقفز معناه أمامي، بشكل بديهي جدًا لدرجة أنني لا أستطيع أن أصدق أنني لم أره من قبل. لا تنبذ الحلم بعد أن تحلمه: عُدْ إليه بعد أيام، أو أسابيع، أو شهور، أو حتى بعد سنين، وانظر إن تغير فهمك له.

طوّر وسيلتك الخاصة

بمجرد أن تجرّب بضعة وسائل للعمل على الأحلام وتسجل يومياتك لفترة، من المؤكّد تقريبًا أنك ستبدأ في تبديل وتنقيح وإعادة تشكيل هذه الوسائل وتطوير طريقتك الخاصة في استكشاف أحلامك. ليس عليك أن تستكشف أحلامك وفي ذهنك التبصر أو السعادة أو العلاج إن لم يكن هذا محلّ اهتمامك؛ تلك مجرد مقاييس استُخدِمت في الأبحاث الأكاديمية. إن كان لديك اهتمام آخر في الأحلام لم يناقش هنا، طوّر وسيلتك الخاصة!

كلمة أخيرة

لأن الأحلام يمكنها أن تكشف أشياء لم نكن بالأحرى لنفكر فيها، فمن المهم أن تدخل عالم استكشاف الأحلام مدرّكًا أنك قد تكشف أجزاء منك لنفسك ربما لم تكن لترغب في رؤيتها. أي جزء من أي حلم يمكنه أن يحفز لحظة كشف، ولن تكون دائمًا لحظة تستمتع بها. تذكّر أن تمارس العمل على الأحلام بطريقة آمنة، مع وجود الدعم بشكل مثالي. ربما تنضم إلى مجموعة بها ميسّر خبير لو أمكنك هذا. إذا لم يكن هذا ممكنًا، جرب مناقشتها مع أحبائك.

الفصل السادس

الأحلام الاستثنائية الأحلام الواعية، والأحلام الاستبصارية، وكوابيس شلل النوم

الأحلام الواعية

ما هو الحلم الواعي؟

أغلب الوقت عندما نحلم، لا تكون لدينا أي فكرة عن أننا نحلم. حتى لو حدث شيء قد يكون مستحيلًا أو عبثيًا في حياة اليقظة، نستمر في حلمنا وكأنه شيء عادي تمامًا. ومع ذلك، أحيانًا في ومضة تبصر قد نفكر: "مهلاً... أنا متأكد تمامًا أنه لا وجود للتنانين... لا بُدَّ أن هذا حلم". ببساطة، الحلم الواعي هو أن يكون لديك الوعي بأن الحلم حلم.

لكنك لا تملك التحكم في الحلم بهذه الطريقة. قد تتمكن من توجيه أفعالك والتأثير على الحلم من حولك، لكنك لا "تتحكم" في

الحلم (واجونر، 2014). يجد كثير من الحالمين الواعين أن محاولة بسط السيطرة على الحلم الواعي قد ينتج عنها استيقاظهم أو عدم تمكّنهم من القيام بما يحاولون أن يفعلوه. وحتى لو كان بإمكانك التأثير على الحلم، يظل هناك دائماً عنصر من "الحلمية": ستكون هناك دوماً جوانب من الحلم لا تتحكّم فيها بشكل واعٍ.

تاريخ الدراسة العلمية للحلم الواعي

لقد وُثّق ومورس الحلم الواعي عبر العالم لقرون، في كلّ من التقاليد "الشرقية" (مثلاً البوذية التبتية، نوربو 2002)، وفي العالم "الغربي" (مثلاً أرسطو، لابيرج 1988). رغم هذا، استغرق الأمر من الأونايرولوجيين زمناً طويلاً كي يستكشفوا هذا. على سبيل المثال، لم يناقش فرويد ويونج الأحلام الواعية في نظريتهما.

ومع ذلك، أصبحت عملية الحلم الواعية مثيرة لاهتمام العلماء بفضل بعض العقول المبدعة في ستينيات إلى ثمانينيات القرن العشرين. في عام 1968، نشرت سيليا جرين Celia Green، التي كانت وقتها مديرة معهد البحوث النفسية الجسدية في أوكسفورد، المملكة المتحدة، كتاباً بعنوان "الأحلام الواعية / Lucid Dreams" ضمّ روايات مباشرة من كثير من الناس الذين رأوا أحلاماً واعية، وكان هذا أول شيء منشور باللغة الإنجليزية حول هذا الموضوع. في هذا الكتاب، تأمّلت سيليا ملياً في الكيفية التي يمكن بها دراسة الأحلام الواعية في المختبر. أثارت إمكانية تدريب المشاركين على التمكن بطريقة ما من التواصل مع العالم الخارجي وهم نائمون يحلمون بحلمٍ واعٍ. عندما يحلم شخص بحلمٍ واعٍ، يكون واعياً بأنه يحلم؛ وبالتالي يمكنه أن يتذكّر ما يحدث في عالم اليقظة، ويمكنه تذكّر أنه في تجربة سيكولوجية؛ لذا يمكنه نظرياً أن يفعل هذا. لكن كيف؟ تذكّروا أننا نكون مشغولين خلال النوم الريمي: لا نستطيع الحركة؛ وبالتالي ليست المسألة بسهولة أن

يلوِّح المشاركون بأياديهم أو يقولون: "مرحى! أنا في حلمٍ واعٍ الآن حالاً!".

في عام 1975، اكتشف عالم النفس الإنجليزي كيث هيرن Keith Hearne الحل. يوجد جزء من الجسد لا يكون مشلولاً خلال النوم الرمي، وهو الجزء الذي سُمي النوم الرمي (نوم حركة العين السريعة) على اسمه: العينان. نام متطوِّعو هيرن في مختبر متَّصلين بآلة سجَّلت حركات عيونهم وموجات أمخاخهم وحركات عضلاتهم، وعندما سقطوا نائمين، أشاروا بعيونهم في مُطِّ مُعَدٍّ مسبقاً ويتمثل في النظر إلى اليسار ثم اليمين أربع مرات متوالية. أشارت هذه الإيماءة إلى هيرن بأن الشخص النائم قد دخل الآن حلمًا واعيًا وهو في فترة النوم الرمي، وهو ما كان بإمكانه تأكيده بعد ذلك بحكاية حلمه عند الاستيقاظ. قدَّم هذا دليلًا قاطعًا على وجود الأحلام الواعية. وما إن أُقِرَّت عملية الحلم الواعية علميًا بهذه الطريقة، تزايد الاهتمام بها بين الباحثين، وبدأت أبحاث الأحلام الواعية تزداد شعبية.

ماذا تشبه الأحلام الواعية؟

أنت تحلم حلمًا واعيًا لو كنت تعرف أنك تحلم، ولو استطعت أن تبقى هادئًا بما يكفي لأن تظل في الحلم، قد تجد أن بإمكانك أيضًا توجيه بعض جوانب الحلم. ماذا تفعل عندما يحدث هذا؟ بحسب إحدى الدراسات، تريد الغالبية العظمى من الناس فقط أن تقضي وقتًا طيبًا. قال اثنان وثمانون في المائة من الأشخاص الذين قامت مادلين شادليخ ودانيال إيرلاخر Schädlich and Erlacher (2012) بدراستهم إنهم استخدموا حلمًا واعيًا للقيام بشيء اعتبروه ممتعًا، وكان الطيران وممارسة الجنس أكثر الأنشطة شيوعًا. في العموم، من الرائع المرور بتجربة الحلم الواعي؛ فهي تجربة نابضة بالحياة والألوان والمتعة والروعة. ورغم أنه من الممكن بالتأكيد أن يمرَّ المرء

بتجربة حلمٍ واعٍ مزعج، مثل أن يكون واعيًا في كابوس، إلا أن الأكثر شيوعًا رؤية أحلام واعية مثيرة وسارة.

مَن الذي يحظى بأحلام واعية؟

بعض الأشخاص المحظوظين لا يحتاجون إلى تدريب كي يحظوا بأحلام واعية؛ هم فقط يحلمون بها. لكن يبدو أن الشخصية لا صلة لها بعملية الحلم الواعي، على الأقل، هذا هو الحال بالنسبة لسمات الشخصية "الخمس الكبار": العصابية، الانفتاح الذهني، الوفاق، الضمير الحي، الانبساط. إذن مَن الذي يحظى بأحلام واعية؟

مَن يمارسون التركيز الذهني والتأمل يحظون بأحلام واعية أكثر - يبدو هذا منطقيًا لأنهم يمارسون نوعًا من الشفافية أثناء اليقظة، ويختبرون هذا أيضًا في النوم. مَن يمارسون ألعاب الفيديو، الذين يقضون وقتًا كبيرًا خلال اليقظة منغمسين في الواقع الافتراضي، من الأرجح أيضًا أن يحظوا بأحلام واعية. في الأطفال، ترتبط القراءة (خاصةً الخيال العلمي والفانتازيا) بعملية الحلم الواعي. في الواقع، يميل الأطفال إلى أن يكونوا حاملين واعين تلقائيين أكثر بكثير من الكبار. بالإضافة إلى ذلك، كثيرًا ما يحلم الأشخاص المبدعون بأحلام واعية.

كيف تحظى بحلمٍ واعٍ

توجد وسائل كثيرة مختلفة جرى تطويرها لاستدعاء الأحلام الواعية، وكثير منها لديه أدلةٌ حكاية أو تجريبية على فعاليتها. على سبيل المثال، لقد سمع كثير من الناس بأداء "التحقق من الواقع re-ality checks" كممارسة للحلم الواعي، حيث "تتحقق" بشكل متكرر من أنك مستيقظ ولا تحلم. مثال على ذلك قراءة الكلمات: إذا نظرت إلى نصٍّ في حياة اليقظة، يظل ثابتًا؛ أما إذا نظرت إلى نصٍّ في حلم، فهو في العادة يختلط ويتغير أمام عينيك.

ومع ذلك، يمكن أن يستغرق الأمر في الأغلب شهورًا من الممارسة لأشياء مثل التحقق من الواقع كي تفلح، وهو ما يمكن أن يكون محبطًا ويتسبب في توقُّف كثير من الناس قبل أن ينجحوا. هو أيضًا غير مفيد للأبحاث؛ لأننا نحتاج إلى التمكن من إحداث حلمٍ واعٍ بشكل موثوق منه لدى الشخص عندما يكون نائمًا في مختبرٍ إذا كنَّا نريد أن ندرسه.

من حسن حظنا، توجد وسيلتان فعالتان جدًّا لاستدعاء الأحلام الواعية يخبرنا العلم أنهما تستطيعان العمل من أول مرة. الأولى هي تقنية معرفية، تحمل اسم "استيقظ عائداً إلى الفراش Wake Back to Bed" بالاشتراك مع "التحريض الذاكري للأحلام الواعية Mnemonic Induction of Lucid Dreams". الوسيلة الثانية مادة ذات تأثير نفسي: جالانتامايين.⁽¹⁾

استيقظ عائداً إلى الفراش + التحريض الذاكري للأحلام الواعية

اختبرت مجموعة من التجارب إن كان الجمع بين تقنيتين راسختين يمكن أن يكون جيداً بشكل خاص في استدعاء حلمٍ واعٍ (ستومبريز وإيرلاخر، 2014). وكانت الوسيلتان اللتان جمعا بينهما هما:

استيقظ عائداً إلى الفراش Wake Back to Bed (WBTB): في هذا الجزء، يجب أن توقظ نفسك في وقت ما أثناء نومك الليلي. يضبط القائمون بالتجارب المنبّه على ستّ ساعات بعد ذهاب المشاركين إلى النوم؛ ويستخدم آخرون أربع ساعات ونصف. (كلتا الفترتين قابلتان للقسمة على تسعين دقيقة، وهي المدة اللازمة لحدوث دورة نوم

(1) رغم وجود الكثير من الأجهزة المنقولة التي يوجد زَعْمٌ بقدرتها على إحداث أحلام واعية، لم يحدث اختبارها بشكل مستقلٍّ للتأكد من فعاليتها حتى وقت كتابة هذه السطور.

كاملة). عندما تستيقظ، تظل صاحبًا لمدة 30-60 دقيقة، خلال هذه الفترة ينبغي أن تشغل عقلك بشيء مرتبط بالحلم، مثل قراءة كتاب عن عملية الحلم الواعي.

التحريض الذاكري للأحلام الواعية - Mnemonic Induction of Lu-cid Dreams (MILD): تتضمن هذه التقنية استدعاء الذهن لآخر حلم رأيته، وبخيلك اليقظ، تخيل لحظة في ذلك الحلم أمكنك فيها أن تصبح واعيًا. يكون هذا عادةً تحديدًا للحظة في الحلم يحدث فيها شيء عجيب، يبين لك أنك تحلم. ثم تتخيل ما كنت لتفعله لو كنت واعيًا: تطير؟ تمارس الجنس؟ تفعل شيئًا آخر؟

هاتان التقنيتان معًا شديدتا القوة (أي إيقاظ نفسك، والبقاء صاحبًا لمدة 30-60 دقيقة، وبعد ذلك عندما تعود إلى النوم، تمارس التحريض الذاكري للأحلام الواعية). الفكرة أنك ستنزلق مباشرةً إلى داخل الحلم الواعي الذي كنت تمارسه عندما سقطت نائمًا. تمكّن القائمون بالتجربة من الوصول إلى معدل نجاح 50 % مع مشاركتهم في المحاولة الأولى. ونظرًا للفترة الطويلة التي يستغرقها الأمر عادةً للحصول على حلم واعي لأول مرة؛ كان هذا إنجازًا مؤثرًا. عندما جربتُ وسيلتهما المزدوجة، حظيتُ بحلمٍ واعيٍ في الليلة الأولى ذاتها.

الجالانتامين

مادة مشتقة من زنبق العنكبوت الأحمر (زهرة صغيرة حمراء موطنها الأصلي في الصين وكوريا ونيبال) وزهرة الثلج الشائعة (موطنها أوروبا وغرب آسيا). للجالانتامين تاريخ طويل من الاستعمال، مثلًا في الطب الصيني التقليدي. اليوم يُعاد استخدامها وتصنيعها تحت الاسمين التجاريين (ريمينيل) و(رازادين)، وتُستعمل لمساعدة مرضى الخرف على إيقاف فقد الذاكرة، وتحسين الوظائف المعرفية، وإبطاء

تطوّر مرض الألزهايمر. تعمل هذه المادة على مُرْكَب أسيتيل-كولين الناقل العصبي، وهو مهم للتعلم والذاكرة وكذلك للنوم الريمي.

لوقت طويل، كان تأثير الجالانتامين على الأحلام ثابتًا من خلال الحكايات فقط. روى كثير من الناس أن بإمكان هذه المادة استدعاء عملية الحلم الواعي، لكن لم يكن هناك أي بحث رسمي. بعد ذلك، ومنذ بضع سنوات فقط، أكد الأونايروولوجيون هذه القصص؛ حيث قدّموا أدلة قوية على أن الجالانتامين أفضل من دواء وهمي (كبسولة صُنعت لتبدو مثل كبسولة الجالانتامين لكنها لا تحتوي على مواد فعالة) في توليد الأحلام الواعية (لابيرج وآخرون، 2018).

علاوة على ذلك، اعتمد تأثير الجالانتامين على الجرعة: فقد أدّت الجرعة البالغة 8 مليجرام إلى أحلام واعية لدى 42 % من المشاركين، بينما أدّت الجرعة 4 مليجرام إلى أحلام واعية لدى 27 % من المشاركين (وكان للدواء الوهمي أصغر تأثير؛ إذ أدّى إلى حدوث أحلام واعية لدى 14 % من المشاركين).

الأدلة على تأثير الجالانتامين قوية، وهي مادة مُتاح شراؤها بسهولة في بعض البلدان؛ مثل الولايات المتحدة الأمريكية. لكنها في بلدان أخرى مادة محظورة ولا يمكن الحصول عليها إلا بوصفة طبية. هناك خيارات أخرى بالنسبة للمواد ذات التأثير النفساني التي يقال في الحكايات المتواترة أنها تعزّز عملية الحلم. هوبيرزاين إيه Huperzine A؛ وهو مُرْكَب شبه قلوي مستخلص من نبات الطحالب المسنّنة، الذي يُستخدم في الطب الصيني التقليدي، له نفس تأثير الجالانتامين على نفس المسارات العصبية. قد ينتج تأثيرات مشابهة، ويوصف على كثير من مواقع الأحلام الواعية على الإنترنت باعتباره منافسًا للجالانتامين، وهو متاح للبيع بسهولة. كاليا تيرنيفوليا Calea ternifolia؛ المعروف أيضًا باسم العشب المُر، نبات موطنه المكسيك وأمريكا الوسطى يُستخدم لتحفيز أحلام العِرافة. استُخدِمت عشبة

النار Mugwort لتحفيز أحلام الشفاء من جانب شعب التشوماش في أمريكا الشمالية طوال قرون من الزمان. لا توجد أي تجارب محكومة على هذه المواد بعد، لكن ربما يشجّعنا تاريخها الطويل من الاستخدام وأدلتها المتواترة بالحكايات بما أن هذا كان هو الحال بالنسبة لمادة الجالانتامين. (كل احتمالات هذه المواد -وأي مواد أخرى غيرها قد تصادفها- تأتي مع تحذير صريح بالحرص في التعامل، خاصةً إذا كان لديك نوع من أنواع الحساسية، أو الظروف الصحية، أو في حالة الحمل).

كيف تؤثر الأحلام الواعية عليّ؟

يمرّ الجسد بتجربة الأحلام الواعية على أنها "حقيقية": وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يقومون بتدريبات الجلوس في وضع القرفصاء داخل حلم واعٍ يعانون من زيادة في معدل نبضات القلب، بال ضبط كما كان ليحدث لهم لو قاموا بالتدريب في حياة اليقظة. (ليست طريقة عظيمة لقضاء حلم واعٍ لكنها مفيدة للعلم). لذلك تكون الأحلام الواعية حقيقية بالنسبة للأشخاص الحالمين؛ ليس فقط لأنهم يشعرون بأنها حقيقية في عقولهم، لكن فيما يتعلق باستجاباتهم الجسدية.

بما أننا نعرف أن الأحلام الواعية لها تأثيرات حقيقية على عقولنا وأجسادنا، نتوقع أن ما نفعله في أحلامنا الواعية قد يؤثر على ذواتنا اليقظة. ثمة فكرة تقول بأننا ربما يمكننا ممارسة مهارة ما في حلم واعٍ ومن ثمّ التحسن فيها فعلياً في حياة اليقظة. وفي الحقيقة، تمّ اكتشاف هذا: إن التدريب على المهارات الحركية البسيطة في حلم واعٍ يجعل الناس أفضل حالاً في هذه المهارات في حياة اليقظة، كما هو الحال في لعبة رمي السهام (شادليخ وآخرون، 2017). يمكن أن ينطبق هذا على

أي نوع من المهارات الحركية التي يمكنك التفكير فيها؛ مثل الألعاب الرياضية أو العزف على الآلات الموسيقية.

بالإضافة إلى التدريب على المهارات، ربما يمكن للأحلام الواعية أن تُيسّر الإبداع. خذوا تجربة روبرت واجونر (2014) كمثال: كان يقدم برنامجًا إذاعيًا عن الإبداع في الأحلام، واتصل به شخصٌ تليفونيًا ليخبره كيف ساعده حلمٌ واعي عندما علق في رواية كان يكتبها: كان يدخل في حالة حلمٍ واعي وبعد ذلك يتواصل مع شخصيات الرواية، وبمساعدهم تمكّن من تصوّر ما يفعله بعد ذلك.

من الاستخدامات الممكنة الأخرى للأحلام الواعية معالجة الكوابيس. إن استخدام الأحلام الواعية كعلاج للكوابيس لديه ميزة فريدة يتفوّق بها على بقية الوسائل لأنه يساعد على المواجهة المباشرة مع الكابوس أثناء حدوثه، في مقابل الوسائل الأخرى التي تفعل ذلك بعد حدوث الكابوس. ومع ذلك، فإن الأبحاث حول فكرة استخدام عملية الحلم الواعية لمعالجة الكوابيس نادرة حاليًا.

عملية الحلم الواعية الاستثنائية

حتى الآن، كنا نناقش ما اكتُشف حول عملية الحلم الواعي من البحث التجريبي والرسمي. سنترك ذلك وراءنا الآن إلى حدٍّ ما وننظر إلى احتمالات عملية الحلم الواعي التي اقترحت لكنها لم تُبحث تجريبيًا بعد.

من هذه الاحتمالات البحث عن الحالات العميقة، غير المعروفة مسبقًا، وربما "العليا" من الوعي. استكشف "المجهول والمسكوت عنه" (هرد وبولكلي، 2014) والتواصل مع "الوعي غير المرئي خلف الحلم" (واجونر، 2014). من الطبيعي أن هذه المستويات "العليا" من عملية الحلم الواعي تتطلب عزمًا قويًا وممارسة مخلصّة بنفس

الطريقة التي يتطلّب بها الوصول إلى حالات التأمل العميقة كثيرًا من الممارسة.

يمكنك أن تُدرّب نفسك على "الاستيقاظ" في أثناء النوم دون أحلام والمرور بحالة الوعي غير المجسّدة ولا الثنائية الموصوفة في نصوص الأوبانيشادا (نصوص سنسكريتية قديمة تحمل تعاليم روحية)، والموصوفة في الهندوسية باعتبارها "الوعي باللاشيء" أو "الوعي الخالص"، وفي البوذية باعتبارها "الفراغ" (جيليسي، 1992).

بالنسبة لبوذيّ التبت (وكذلك ألبرت أينشتين وبعض باحثي الوعي⁽¹⁾)، واقع اليقظة وهمٌ بقدر ما يكون واقع الحلم تمامًا؛ لذلك، يمكن لعملية الحلم الواعي أيضًا أن تكون طريقة "لممارسة" الرؤية من خلال حجاب واقع اليقظة، تمامًا كما تساعدنا في الرؤية عبر واقع الحلم. عندما نتمكّن من إدراك أن الحلم وهم، قد يساعدنا ذلك على رؤية ما نعتقد أنه واقع اليقظة باعتباره وهمًا أيضًا.

ملحوظة تحذيرية

هناك سؤال يوجّه لي كثيرًا؛ هل يمكن أن يكون تدريب نفسك على الحلم الواعي ضارًا بك فعليًا؟ يعتقد بعض الأونايروولوجيين أنه يمكن أن يكون كذلك (سوفير-دوديك 2019، فاللا وروبي 2019). من أسباب ذلك أنه يمكن أن يُقلّل جودة النوم، وبما أننا نعرف شدة أهمية النوم بالنسبة لـ... حسنًا، كل شيء؛ فإن تقليل وقت و/أو جودة النوم قد لا يكون شيئًا حكيمًا، على الأقل ليس بانتظام. ومع ذلك، تعامل الأونايروولوجي مايكل شريدل مع هذه المسألة ووجد أن

(1) مثلًا أنيل سيث، أستاذ علم الأعصاب المعرفي والحاسوبي في جامعة سوسيكس بالمملكة المتحدة، www.youtube.com/watch?v=lyu7v7nWzfo.

الخضوع للتدريب على الأحلام الواعية لا يؤثر على مقدار الانتعاش الذي يجعلنا النوم نحس به.

ثمة سبب آخر هو أن طمس الخطوط بين الحلم واليقظة قد يزيد من الارتباك حيال الحدود بين الاثنين. قد يكون هذا إشكاليًا على نحو خاص بالنسبة للأشخاص المعرضين لخطر الدُّهان أو من يعانون منه حاليًا بما أن مثل هؤلاء الأشخاص لديهم بالفعل أشكال من واقع اليقظة شبيهة جدًا بالحلم (انظر الفصل الرابع). في الحقيقة، وجدت دراسة أنه عندما قضى الناس شهرين يُدرَّبون أنفسهم على الحلم الواعي، فإن "نوعهم الفصامي" -وهو مقياس للأفكار الشبيهة بالفصام- زاد أيضًا (أفاريتم وسوفير-دوديك، 2018).

أضف إلى ذلك، كما حذرت في بداية هذا القسم، لا تتعلق عملية الحلم الواعي بالسيطرة على الحلم في حدِّ ذاته، ويناضل كثير من الناس لاكتساب السيطرة على أحلامهم الواعية. يمكن أن ينتج عن هذا الوعي بأنك تحلم، دون أن تملك أي سيطرة على المحتوى؛ وهو ما يمكن أن يكون كابوسيًا ومزعجًا.

ينبغي التزام الحذر أيضًا حيال كل المواد ذات التأثير النفساني، مثل الجالانتامين، هوبيرزاين-إيه، عشبة النار- سواء فيما يتعلق بالتحقق من قانونية هذه المواد حيث تعيش، أو فيما يتعلق بحرصك على صحتك ومصحتك.

لهذه الأسباب؛ أرى أنها فكرة جيدة -كما أشرت في العمل على الأحلام- لو تأكدت من إدراكك للمخاطر قبل الشروع في التدريب على الحلم الواعي وأن تفعل هذا بدعم مناسب حولك في حالة لو ساء الأمر.

الأحلام الاستبصارية

كيف يبحث علماء النفس في الأحلام الاستبصارية

مثل حكايات الأحلام الواعية، لقصص الأحلام التي يبدو أنها تتنبأ بالمستقبل (والتي نسميها الآن "الاستبصارية") تاريخ طويل وثرى، وهي معروفة جيداً في بعض النصوص الدينية، مثل الكتاب المقدس. في الواقع، يرجع تاريخ الأحلام التي تحكي عن المستقبل بوضوح إلى زمن بعيد يمتد إلى مصر في القرن الخامس عشر قبل الميلاد على الأقل، عندما قيل إن الفرعون تحتمس الرابع رأى أبا الهول في حلم وأخبره كيف يمكنه أن يغدو حاكماً لمصر.

عندما يشعر شخص ما بأنه مرّ بتجربة حلم استبصاري، يبدو الأمر مقنعاً وحقيقياً. لقد تحدثت مع كثير من الأشخاص الذين يؤمنون بأنهم مرّوا بهذه التجربة، وقد مررت أنا نفسي بتجربة وجدتتها خارقة للطبيعة.⁽¹⁾ في الحقيقة، يذكر كثير من الناس أنهم رأوا على الأقل حلمًا استبصاريًا واحدًا في عمرهم (60 % بحسب شريدل، 2009).

باعتبارنا علماء نفس، عمَلْنَا أن نجرّب ونفهم لماذا يؤمن كثير من الناس هكذا بأنهم مرّوا بتجربة ينبغي أن تكون مستحيلة وفقاً لقوانين الفيزياء الكلاسيكية، ويمكننا فعل ذلك من منظورين مختلفين. باستخدام منهاج علم النفس الخوارقي، يمكننا افتراض أن هذه الأحلام لا يمكن وجودها؛ وبالتالي نحاول أن نجد تفسيرات بديلة وراء اعتقاد الناس فيها. بدلاً من ذلك، وباستخدام منهاج باراسيكولوجي، يمكننا

(1) يمكنكم أن تقرأوا عن هذا هنا: <https://oneirology.co.uk/precognitive-dreaminga-personal-account/>.

التخلي عن الافتراضات وابتكار تجارب لبحث وجود أو عدم وجود الأحلام الاستبصارية، متقبّلين أننا ربما نجد بالفعل أدلة لصالحها.

المنهاج الباراسيكولوجي

ظهرت أولى التجارب النفسية على الأحلام الاستبصارية في وقتٍ كان فيه توسيع الوعي موضوعًا ساخنًا سواء بالنسبة للباحثين أو لعامة الجمهور: ستينيات القرن العشرين. هناك ثلاثة علماء نفس صنعوا التاريخ في هذا العقد بأعمالهم الرائدة في الأحلام الاستبصارية والتخاطيرية: ستانلي كرينر، تشارلز هونورتون، مونتاجيو أولمان. أُجريت تلك التجارب في مركز ميمونيدس (موسى بن ميمون) للبحوث الطبية في نيويورك، وبالتالي أصبحت هذه الدراسات معروفة باسم دراسات ميمونيدس.

أجروا تجربتين على الأحلام الاستبصارية مع رجل اسمه مالكوم بيسانت، من المفترض أنه كان صاحب موهبة خاصة في الأحلام المنبئة بالمستقبل. نام مالكوم في مختبر نومهم وأوقظ خلال الليل لتسجيل أحلامه. في اليوم التالي، اختيرت كلمة مستهدفة بشكل عشوائي من جانب أحد الباحثين، كلمة جرى تمثيلها بصورة، وصُمِّمت تجربة متعدّدة الحواس بناءً على هذه الكلمة كي يمر بها مالكوم في اليوم التالي. لم يعرف الشخص الذي قام بالاختيار العشوائي للكلمة أي شيء عن الأحلام التي كان مالكوم قد رآها. الفكرة أنه لو كان مالكوم قادرًا حقًا على الحلم بطريقة مستبصرة، ينبغي أن تتوافق الأحلام التي رآها في الليلة السابقة على نحوٍ وثيق مع الصورة التي اختيرت بشكل عشوائي في اليوم التالي.

مثلًا، ذات ليلة حلم مالكوم بمبنى ضخم به أطباء وعاملون في المجال الطبي وثمة شخص يهرب من المبنى. في الصباح كانت الكلمة التي اختارها بطريقة عشوائية شخص لا سبيل لديه للوصول إلى أحلام

مالكولم هي كلمة "ممر"، والصورة التي مثلت هذه الكلمة كانت لوحة (ممر مستشفى في سان ريمي) لغان جوخ، والتي تصوّر شخصاً في ممر مستشفى للأمراض النفسية. وكانت التجربة متعددة الحواس التي صُمِّمَت لـمالكولم تتضمن "محاكاته" لمريض في مستشفى للأمراض النفسية يسير في ممرٍّ داخل المستشفى. هكذا، كان مالكولم قد حلم بمشهد يشبه على نحوٍ وثيقِ الصورةَ التي اختيرت عشوائياً في اليوم التالي.

بعد أن تكرر هذا الإجراء ثماني مرات، أُعطي لثلاثة مُحكِّمين خارجيين -لم يحضروا أي شيء في التجربة حتى ذلك الوقت- النصوص المكتوبة من مجموعة أحلام الليالي الثماني، والكلمات الثماني المستهدفة التي اختيرت عشوائياً في كل يوم. كانت مَهْمَتُهُم محاولة توفيق الحلم مع الكلمة المستهدفة. لو لم يكن مالكولم يحلم بطريقة مستبصرة، فلن يكون هناك إلا احتمال واحد إلى ثمانية في أن يتمكن أحد المحكِّمين من توفيق أي حلم بالكلمة الصحيحة المستهدفة. على العكس، توافقت خمسة من الأحلام الثمانية بشكل صحيح مع الكلمات المستهدفة. بعبارة أخرى، تبَيَّن أن مالكولم يحلم بطريقة مستبصرة.

وجاءت مراجعات تالية عديدة للبيانات المجموعة من هذه التجارب لتجد تأثيرات إحصائية مقنعة، تثبت عدم احتمالية حدوث هذه التأثيرات بالصدفة وأيضاً أن التأثيرات كانت كبيرة إلى حدٍّ ظاهر. ومع ذلك، حجر الزاوية في البحث العلمي هو التكرار: إذا أردنا أن نتأكد من نتيجة، خاصةً إن كانت نتيجة مُهمّة مثل دراسات ميمونيدس؛ فنحن بحاجة إلى أن يكرّر باحثون آخرون التجارب ويحصلوا على نفس النتائج. للأسف، كثير من التجارب التي حاولت أن تكرر نتائج ميمونيدس فشلت في ذلك.

لكن هذه الدراسات التي حدثت بعد تجارب ميمونيديس غيّرت جوانب كثيرة من منهجية البحث الأصلي، وهو ما يعني أنها لم تكن تكرارات دقيقة. على سبيل المثال، أُجريت دراسات ميمونيديس في مختبر وأتوا بمشاركين "موهوبين"، واستخدموا محفّزات من الممكن أن تستدعي استجابة عاطفية. على العكس، لم تستخدم الدراسات اللاحقة المختبرات في الأغلب، ولم تبحث عن مشاركين موهوبين، واستخدمت محفّزات عادية.

بسبب الاختلافات الكثيرة في وسائل ونتائج هذه التجارب؛ ليس من الممكن فعليًا تقييم إن كانت الأحلام الاستبصارية موجودة أم لا حتى الآن: بعض التجارب تجد أدلة على ذلك، وبعضها الآخر لا يجد. وإلى أن يكون لدينا عدد كبير من التجارب التي تستخدم نفس الوسائل، لا يمكننا حقًا أن نقول قولًا قاطعًا حول رأي أو آخر.

على الجانب الآخر، يوجد فعليًا الكثير من الأدلة على التنبؤ بأحداث مستقبلية خارج الأحلام (موسبريدج ورادين، 2018). مثلًا، في ظل شروط معملية خاضعة للرقابة، يتزايد معدل نبض المشاركين وقياسات نفسية أخرى قبل أن يقدّم لهم محفّز مثير عاطفيًا لكن ليس قبل تقديم محفّز هادئ محايد إليهم. يشير هذا إلى أنه على مستوى نفسي هم يتوقعون بدقة ما هم على وشك أن يمروا به.⁽¹⁾

منهاج علم النفس الخوارقي

(1) من الطبيعي في موضوعٍ مثير للجدل مثل الاستبصار أن توجد شواذ للقاعدة، ولمزيد من المناقشة لهذه الورقة، انظروا سيكولوجية الوعي، 5 (1) لمطالعة انتقادات عديدة لهذه الورقة وردّ المؤلفين على هذه الانتقادات.

لكن إذا كانت التجارب جيدة التصميم تفشل دائماً في إيجاد الدليل على الأحلام الاستبصارية، كيف نفسّر إذن ذلك الإيمان واسع الانتشار بها؟

من التفسيرات لهذا أن خبرات الحلم الاستبصاري يمكن أن تكون شكلاً من وهم سبق الرؤية أو الديجا فو (déjà-vu (فوكودا، 2002). يعني هذا أن الحلم لا يتنبأ بالمستقبل حقاً، لكن الخبرة المستقبلية ولدت شعوراً بالألفة يُعاد نسبه إلى الحلم. تعني عبارة déjà-vu الفرنسية "شوهد بالفعل"، وعندما تُستخدم بالتحديد مع الحلم، تُدعى أحياناً déjà-revé والتي تعني "حُلِمَ به بالفعل". لو سلّمنا بحقيقة أنه على مدار أعمارنا سنمرُّ بآلاف وآلاف من الخبرات في ساعات اليقظة، وآلاف وآلاف من الأحلام في الليل، من الممكن ألا نندهش كثيراً لو تداخلت هذه الخبرات والأحلام أحياناً بمحض الصدفة. إن الشعور بالألفة الذي يأتي من خبرات "جرى الحلم بها بالفعل" قد يبدو غريباً، لكنه يمكن أن يكون مجرد تطابق مُحتمل بين اثنين من آلاف آلاف وقائع اليقظة والأحلام.

حتى عندما يبدو الحلم المستدعى شديداً الشبه بذكرى لدى المرء عن واقعة حدثت في اليقظة، يمكن أن يكون هذا بسبب مقدار المرونة الذي تتمتع به ذكرياتنا. أدمغتنا ليست حواسيب: نحن لا نحفظ ذكرياتنا في ملفاتٍ وبعد ذلك نُخرجها بالضبط كما حفظناها. فهي تتدهور مع الوقت، وتتغير مع مرورنا بخبرات جديدة، بل يمكننا أن "نتذكر" أشياء لم تحدث. إذن يمكن تفسير الأحلام الاستبصارية ظاهرياً بالمزج بين التداخل المحتمل لبعض الأحلام مع وقائع اليقظة، وبين قدرة العقل على إساءة التذكر.

وجدت هذه الفكرة ما يؤيدها في تجربة بقيادة عالمة الباراسيكولوجي كارولين واط Caroline Watt وزملائها في جامعة إدنبرة

بالمملكة المتحدة عام 2014. أُعطي مشاركوها بعض المقالات الجديدة وبعض الأحلام المأخوذة من موقع إلكتروني يضم الكثير والكثير من أحلام الناس. لم يكن هناك أي ارتباط مباشر بين المقالات الصحفية والأحلام، لكن لم يعرف المشاركون هذا وطلب منهم أن يجدوا أكبر عدد من الارتباطات بين أزواج من المقالات والأحلام يمكن أن يجدوه خلال ثلاث دقائق. وجدت كارولين أنه كلما زادت الارتباطات التي وجدها المشاركون بين هذه الأزواج غير المرتبطة من المقالات والأحلام؛ زاد أيضًا احتمال إيمانهم بالأحلام الاستبصارية. أوضح هذا أن الأشخاص الذين يؤمنون بالأحلام الاستبصارية من المحتمل أيضًا أن يجدوا الكثير من الروابط بين أشياء غير مرتبطة أصلًا؛ وهو ما يؤيد فكرة أن المؤمنين بالأحلام الاستبصارية يربطون بشكل خاطئ بين الأحلام التي رأوها والوقائع غير ذات الصلة في حياة اللحظة.

من الأرجح أيضًا أن يمر المؤمنون بالأحلام الاستبصارية بخبرات غير اعتيادية وشديدة الوضوح مثل الهلاوس أو التجليات، ومن الأرجح أيضًا أن يُثمنوا الإبداع ويكونوا أكثر خيالًا. إذن يبدو أن المؤمنين بمجموعة صاحبة خيال أكبر. لكن هل يعني هذا أن الأشخاص أصحاب الخيال الواسع من الأرجح أن يتخيلوا (على نحو خاطئ ربما) أنهم رأوا أحلامًا استبصارية، أو هل يكون الأشخاص أصحاب المخيلة بالفعل أميل إلى رؤية أحلام استبصارية؟

ليس علينا بالضرورة أن نختار بين تقبل وجود الأحلام الاستبصارية من ناحية والقول بأن كل المؤمنين موهومون من ناحية أخرى. من المحتمل أيضًا أن تكون الأحلام الاستبصارية موجودة أحيانًا وأن بعض الناس يرون الاستبصار حيث لا يوجد منه شيء. نأمل أن يستخدم الباحثون المستقبليون الأبحاث الموجودة حول الأحلام الاستبصارية وحول الاستبصار بشكل أهم لتطوير تجارب دقيقة وخاضعة لرقابة جيدة. لو سلّمنا بالتداعيات الاستثنائية التي يمكن أن تحدث لو وجد

التجريب أدلة واضحة على الأحلام الاستبصارية، فهو شيء يستوجب حقًا البحث وراءه. لكن، حاليًا، الإجابة على سؤال إن كانت الأحلام المنبئة بالمستقبل موجودة حقًا هي: المستقبل فقط هو من سيجيب.

شلل النوم: "جاثوم الليل" الأصلي

الحُضُون والسقوبة⁽¹⁾. الأشباح. الساحرات والعَرَافَات الشمطاوات. الشياطين والجان. عمليات الاختطاف على أيدي كائنات فضائية. ذلك الحضور الشرير الذي لا وصف له عند طرف سريرك. ما المشترك بين كل هذه المخلوقات السحرية؟

ربما تأتي كلها (جزئيًا على الأقل) من شلل النوم: "جاثوم الليل" الأصلي.

إذن ما هو شلل النوم، وما هو كابوس شلل النوم؟

جئنا في اللغة الإنجليزية بكلمة "nightmare/كابوس" من شلل النوم: كانت كلمة "mare" الإنجليزية القديمة تشير إلى الجاثوم أو غيره من الكائنات الشريرة التي تأتي في الليل وتحاول أن تخنق النائم العاجز المشلول. بالتأكيد اليوم تملك كلمة "nightmare" معنىً عامًا أكبر، لكنها في الأصل كانت تشير بشكل مُحدّد إلى شلل النوم.

يحدث شلل النوم عندما يستيقظ شخصٌ نائمٌ فجأةً في سريرهِ ويجد أنه لا يستطيع تحريك أي عضلة. عيناه مفتوحتان، يمكنه أن ينظر في أرجاء غرفة نومه، لكنه لا يستطيع الحركة. وكأن هذا ليس

(1) الحُضُون أو حَنَاسُ الوِصَالِ، هو شيطان وفقًا للموروثات التقليدية والأسطورية يظهر للنساء ويمارس الجنس معهن. ونظيره الأنثوي هو السقوبة، وانتشرت قصص حول الحُضُون والسقوبة لعدة قرون في المجتمعات المختلفة. (المترجم)

مُرْعَبًا بما يكفي، فيصاحَب شلل النوم كثيرًا جدًا (حوالي ثلاثة أرباع الوقت) بشعورٍ حادٍّ بالخوف وهلوسات عن كيان سيئ الطويّة عادةً، كيان يمكن التعرف عليه من الفلكلور، أو قد يكون بطريقة ما روحياً أو أسطورياً أو من العالم الآخر. كثيراً ما يقصد هذا الكيان إلحاق الضرر بالنائم، وقد يقترب من النائم المشلول ويحاول أن يكتم أنفاسه بالضغط أو الجلوس على صدره. أحياناً، كما في حالة الحَصُون أو السقوبة، قد يتخذ اللقاء المربع طبيعة جنسية. وفي حالات أخرى، قد تحدث خبرات جسدية غريبة، مثل الشعور بالطفو أو خبرة الخروج من الجسد.

يبدو الأمر أشبه بشيء خارج من فيلم رعب، لكن هلوسات شَلَل النوم شائعة جداً في الحقيقة وتحدث في كافة أنحاء العالم. وفقاً لبعض الدراسات الاستقصائية، قد يمرُّ ما يصل إلى خمسين في المائة من أهل الأرض بخبرة شلل النوم في لحظةٍ ما من حياتهم.

لا نعرف على وجه التحديد ما يُسبّب شلل النوم لدى الناس الذين يمرُّون به، لكننا حدّدنا الكثير من عوامل الخطر- الأشياء التي تجعل واقعةً من وقائع شلل النوم أكثر احتمالاً لأن تحدث. تتضمّن تلك العوامل جدول نوم متغيّر، النوم على ظهرك بدلاً من جانبك أو بطنك، استهلاك الكحول قبل النوم أو الكافيين في وقت متأخر من اليوم، القلق والاكتئاب، التوتر والصدمات، خاصة اضطراب ما بعد الصدمات، التعب الزائد أو الحرمان من النوم، معاناة اضطراب الرحلات الجوية الطويلة. ومع ذلك، ربما تمرُّ بكل هذه العوامل الخطرة لكن لا تمرُّ أبداً بخبرة شلل النوم؛ لذا كيف يمكننا أن نفسر ذلك؟

قد يخضع هذا ببساطة للفروق الفردية في النوم بناءً على تكوينك الجيني. تماماً مثلما تحدّد الجينات أن شخصاً ما بومة ليل (أي يعشق السهر) والآخر قُبْرَة صباح (أي يحب الاستيقاظ مبكراً)، فرمّا أيضاً

تحدّد مَنْ هو المعرضُ لشلل النوم وَمَنْ لا يتعرض له. هكذا ربما يكون ذوو القابلية الجينية فقط هم مَنْ يَمُرُّون به، لكن هذه الخبرة تحدث بوتيرة أكبر لدى هؤلاء عندما يَمُرُّون أيضًا بأي من عوامل الخطر المذكورة سابقًا. تشير الدراسات المجراة على التوائم إلى أن هذا من المحتمل أن يكون صحيحًا؛ فالتوائم المتطابقون، الذين يتشاركون كل جيناتهم، لديهم معدل توافق أعلى بكثير في شلل النوم مقارنةً بالتوائم غير المتطابقين، الذين يتشاركون فقط في نحو نصف جيناتهم.

جاثوم-ليل عالمي

يمكن أن يهاجم شلل النوم نائمًا مطمئنًا في أي مكان في العالم. لكن يبدو أن الطريقة التي تعاش بها التجربة تعتمد في جزءٍ كبير منها على الثقافة التي نشأ فيها النائم. تبين التشابهات الاستثنائية بين خبرات شلل النوم عبر العالم أنها خبرة عالمية حقًا أكثر من كونها خبرة نشأت من اعتقادات ثقافية أو تراثية في أماكن مختلفة، ومع ذلك، تتشكّل الخبرة عن طريق نظام المعتقدات الذي ينتمي إليه النائم.

فلنكن رحالة في الكوكب للحظة ونطوف حول العالم، مختلسين النظر إلى الطرائق المحددة التي قد تتجلّى بها هلاوس شلل النوم في الثقافات المختلفة عالميًا.

عمليات الاختطاف من جانب كائنات فضائية

تواترت الحكايات عن خبرات الاختطاف من كائنات فضائية لأشخاص في أماكن كثيرة، مثل الولايات المتحدة، وهناك احتمال قوي بأن بعض هذه الخبرات على الأقل يمكن تفسيرها بشلل النوم. كثيرًا جدًّا ما يبدأ الضحية رحلته من الفراش، مشلولًا، وربما يُنقل إلى سفينة (هناك ذلك الإحساس بالخروج من الجسد) وربما يُجبر على

التكاثر مع الكائنات الفضائية (العنصر الجنسي المزعج أحيانًا في شلل النوم). من الواضح أن هذا كله يكون مصحوبًا بشعور حاد بالخوف.

باندافيكي *Pandafече*

في منطقة من إيطاليا، يُعرف شلل النوم باسم "هجوم باندافيكي"، والذي يمكن أن يأتي بأشكال عديدة. بعض هذه الأشكال يمكن تمييزه بوضوح من الفلكلور الأوروبي التقليدي؛ ساحرات شيريرات، مثلًا، أو أرواح تشبه الأشباح. لكنها أيضًا لها تجلٍ غير معتاد بعض الشيء من شلل النوم في هذه المنطقة: قِطُّ ضخم أسود مخيف له هيئة بشرية!

ضيق الصدر الشبحي

مصطلحي المفضّل ربما من بين كل الأسماء المختلفة الممنوحة لشلل النوم أصله من الصين. يصوّر "ضيق الصدر الشبحي" الخوف والشلل والشعور بثقل على الصدر وصعوبة التنفس، وكما يشير الاسم، يتجلّى كشبح .

سي مي سوبيو إل مويرتو *se me subió el muerto*

في واحدٍ من أبشع تجليات شلل النوم، نترجم عبارة *se me subió el muerto* إلى "اعتلّنتي جُثّةً"، ويبدو أنها تصف خبرة شلل نوم: وهي تتضمّن الشلل، والضغط على الصدر، والشعور بوجودٍ ما، والهلاوس -في هذه الحالة لجُثّة- وكلها سِمات مميّزة لشلل النوم.

الساحرة الشمطاء *The Old Hag*

في مقاطعة نيوفاوندلاند في كندا، تظهر "الساحرة الشمطاء" أو (آج روج) على هيئة ساحرة ترتدي ثيابًا بيضاء. "To be hagged/أن تأتيك الشمطاء" معناها أن تصحو في الفراش ليلا لتجد الساحرة تضغط على

صدرك. وقد أتنا كلمة "haggard/مُنْهَك" من هذا الكيان: وتعني عبارة "hag rid/مركوب الشمطاء" أن تمتطي الشمطاء أحدهم، ومع الوقت تطوّرت الكلمة إلى شكلها الحالي.

الشبح الجاثم فوقك *khmaoch sângkât*

في كمبوديا، يُعرف شلل النوم باسم *khmaoch sângkât* "الشبح الجاثم فوقك". وهو يشير إلى خبرة شائعة فيها كيان شرير في الغرفة سيجلس على جسد النائم أو يخنقه أو يكتم أنفاسه أو يجثم فوقه، مُقيِّدًا قدرته على التَّنَفُّس.

الجن

في مصر، يمرُّ كثيرون بتجربة شلل النوم مُعتَبِرِينَ أنها جِنٌّ: كيان روحي له أصوله في الثقافة الإسلامية، يجثم على النائم المشلول ويخنقه، ويُعتَقَد أن لديه القدرة على التحكم في ضحاياه بل وقتلهم.

بوبوباوا

في زنبار تُترجم كلمة "بوبوباوا" حرفيًا إلى "جناح الخفاش" وسُمِّي على اسم الظل الأسود الذي يليقه الشبح الليلي على الجدار عندما يهاجم ضحيته العاجزة المشلولة.

آيب غوك

في الفلكلور الألماني، آيب هو مخلوق عفاريتي يشبه الحضون، وكلمة "الكابوس" بالألمانية، *alpdruck*، ترجمتها الحرفية "ضغط العفريت" أو "قمع العفريت"، تشير مرة أخرى إلى الشعور الخانق الذي يُحَسُّ به أثناء شلل النوم.

تُترجم كلمة "كاناشيباري" اليابانية إلى "مُقَيّد بالحديد"، وتشير مرة أخرى إلى الشعور بعدم القدرة على التحرك الذي يميّز شلل النوم.

تلك مجرد حفنة من خبرات شلل النوم من حول العالم، لكن هناك خبرات أخرى كثيرة وتُفتت أيضًا: الماترود *matröd* في أيسلندا، الكاراباسان *karabasan* في تركيا، الأوكومانجيريكي *uqumangirniq* لدى شعب الإنويت في آلاسكا وكندا وجرينلاند، والبوغطاط في المغرب، والسبييتيليدي *sebeteledi* في بوتسوانا، وهكذا.

ساهم شلل النوم حتى في محاكمات الساحرات. كانت "الأدلة الطيفية" (آدler، 2011) مقبولة في محاكمات كثيرة، من ضمنها محاكمات الساحرات في قرية سالم بالولايات المتحدة الأمريكية. تبين نصوص المحاكمات أن الخبرات التي نعرفها الآن بكوابيس شلل النوم كانت تقدّم كأدلة ضد النساء في المحاكمة. على سبيل المثال، ضد ساحرة سالم المزعومة بريدجيت بيشوب، شهد أحد موجّهي الاتهام واسمه ريتشارد كومان، أنها: "جثمت عليه، وأنه لم يستطع أن يتحرك، أو يوقظ أي شخص آخر، وأنه في الليلة التالية تعرّض للاعتداء مرة أخرى بنفس الطريقة" (ديفيز، 2003).

في الحقيقة، يمكننا تتبّع تاريخ شلل النوم لنعود في الزمن حتى العفريت الآشوري القديم المسمى (ألو)، والذي كان يهاجم الناس خلال نومهم، والعفريت السومري القديم (ليلو)، السابق على ليليث في التلمود. كان لدى الإغريق إفيالتييس، ولدى أساطير الأنجلو-ساكسونيين والنورديين الممارا أو المير، وقدّمت التقاليد المسيحية المبكرة شخصيّتي الحضور والسقوبة السابق ذكرهما. الواضح أن شلل النوم حدث في كافة العصور وعبر أنحاء العالم.

لماذا يحدث هذا لي؟

نظراً لانتشار وجود خبرات شلل النوم في كل ركن من الكوكب؛
يثور السؤال: لماذا يحدث هذا؟ بحسب آدلر (2011)، رغم أن الثقافة
تلعب دوراً كبيراً في تحديد طبيعة الكابوس، والأهمية التي تضيفها
عليه، فإن الثقافة لا تخلق الخبرة في الواقع لكنها فقط تشكّلها.

لقد قُدِّمت تفسيرات كثيرة في محاولة لشرح ماهية شلل النوم،
تتراوح من المرض البدني أو النفسي إلى الرغبات الجنسية المكبوتة (في
تقليد التحليل النفسي- انظروا الفصل الثاني أيضاً) إلى التفسيرات
الدينية أو الخوارقية. ثمة طريقة أخرى لمقاربة هذا السؤال من خلال
عدسة علم النوم والأونايرولوجيا.

عودوا بذاكرتكم إلى الفصل الأول، عندما نظرنا إلى بعض التغيّرات
التي تمرُّ بها أدمغتنا وأجسادنا عندما ندخل النوم الريمي؛ تلك المرحلة
من النوم المرتبطة أشد ارتباطاً بأحلام واضحة عاطفية مهلوسة. تذكّروا
أنه في النوم الريمي، مُرُّ بـ"ارتخاء العضلات" (أي فقد العضلات للقوة
أو شلل العضلات). هذا معتاد تماماً بالنسبة للنوم الريمي وضروري
حتى لا ينتهي بنا الأمر ونحن نمثّل أحلامنا. تتضمّن الجوانب النفسية
المعتادة الأخرى للنوم الريمي: هلاوس واضحة (أحلاماً)، والتنفس
الضحل (نقص الأكسجين)، ونشاطاً مرتفعاً لمركز الخوف في دماغنا
(اللوزة الدماغية)، واستثارة الأعضاء التناسلية (انتصاب القضيب أو
احتقان البظر)، وزيادة استجابة الكشف عن التهديدات. بالإضافة إلى
ذلك، إذا تمّدّدنا على ظهورنا أثناء النوم، تسترخي العضلات في اللسان
والمريء، وهو ما يقيّد عملية التنفس وربما يخلق شعوراً بعدم
القدرة على التنفس.

لا شيء من هذا غير معتاد أو غريب أو شاذّ في النوم الريمي، لكن
الشاذ هو أنه ليس من المفترض بنا أن نستيقظ فجأة في سريرنا
بينما كل هذه التغيرات النفسية المرتبطة بالنوم الريمي ما زالت
تحدث. لكن بالنسبة لبعض الناس، لأسباب متعدّدة، قد تتطّفل

هذه الجوانب من النوم الريمي على اليقظة، وتلك التغيرات النفسية التي تُمرُّ بها في النوم الريمي تتوافق بشدة مع خبرة شلل النوم. إن ارتخاء العضلات مسؤول عن الشلل. ونقص الأكسجين وتأثير النوم على ظهرك على التنفُّس مسؤولان عن الشعور بالاختناق أو ضيق الصدر. ونشاط اللوزة الدماغية مسؤول عن الخوف. واستثارة الأعضاء التناسلية مسؤولة عن الطبيعة الجنسية أحيانًا لشلل النوم. ونشاط نظام الكشف عن التهديدات مسؤول عن الأذى الذي يقصده الكائن الشرير غالبًا.

بالإضافة إلى كل هذا، ليس من المدهش بشكل خاص -نظرًا لما نعرفه عن الكيفية التي تؤثر بها الأحاسيس الجسدية على عملية الحلم- أن تخلق الهلوسة عاملاً خارجيًا يكون مسؤولاً عن الاختناق. أذكر الاستيقاظ من حلم ذات مرة أطلق فيه أحدهم عليَّ للتَّوَّ رصاصة في المعدة، وأدركت أنني بالفعل أعاني من مغصٍ فظيع في المعدة في حياة اليقظة: نَسَب حُلُمي سبب هذا الألم إلى شخصية حُلُميَّة سيئة الطَّويَّة. بالمثل، في كوابيس شلل النوم، يُسقط سبب ضيق الصدر والاختناق والخوف على كيان سيئ الطوية.

تفسير الكيان

إن البحث عن تفسيرات نفسية لشلل النوم، إذن، يؤدِّي إلى نتائج كثيرة. لكن من الأشياء التي لا يبدو أن هذه المقاربة لفهم شلل النوم قادرة على تفسيرها لماذا تتخذ هذه الخبرة غالبًا ذلك الشكل المميز الخوارقي أو الفلكلوري أو الشيطاني أو غير ذلك من الأشكال الخارقة للطبيعة. ورغم أن المهاجم يمكن أن يكون دخيلاً بشريًا، إلَّا أن كثيرًا من الناس يعانون من شلل النوم كخبرة غريبة عن المعتاد، حتى عندما لا يقبلون هم أنفسهم مثل هذه المعتقدات. حاليًا، لا يوجد أي تفسير واضح لهذا. يشير آدلر (2011) إلى أنه حتى عندما نستطيع أن

نخرج بهذه التفسيرات البيولوجية لشلل النوم، تظل هذه الخبرة ذات طبيعة "ما ورائية": تظل محتفظةً بتلك السّمة الروحية أو الغرائبية.

بسبب هذا، قد يبدو تفسير شلل النوم عن طريق فسيولوجيا النوم الرميّ تفسيراً غير مكتمل بالنسبة لمن مرّوا بهذه الخبرة. ربما نتمكّن من تفسير الشلل والخوف وانقطاع الأنفاس وما إلى ذلك، لكن نظل غير قادرين على تفسير الشعور بما وراء الطبيعة. هؤلاء الدُّخلاء -الأشباح والعفاريت والساحرات والكائنات الفضائية- يبدون حقيقيّين بشدّة، ولا نملك حقّاً أي تفسير جيد لزياراتهم حتى الآن.⁽¹⁾

كيف أوقف شلل النوم؟

نظراً لمقدار الإزعاج الذي يمكن أن يكون عليه شلل النوم؛ لا غرابة أن يكون السؤال الثابت على شفاه كثيرٍ ممّن يعانون منه: كيف أقي نفسي من المرور بمثل هذه التجارب؟

إلى حدّ ما، قد تكون الإجابة أن الوقاية خيرٌ من العلاج بما أنه توجد حالياً أبحاث علمية قليلة جداً أُجريت حول علاجات شلل النوم. ومع ذلك، نعرف الكثير عن عوامل الخطر؛ لذا فإن من سُبُل تجنّب شلل النوم تقليل عوامل الخطر قدر الإمكان. يعني هذا الحفاظ على جدول نوم منتظم، وتجنّب الكافيين والكحول قرب وقت النوم، واستخدام أدوات لتقليل التوتر والقلق قبل النوم، وما إلى ذلك. بل إن بعض الأفراد المبتكرين بلغ بهم الحدّ أن يحشوا كرة تنس في ظهور مناماتهم كي يحاولوا منع أنفسهم من التّقلّب على ظهورهم أثناء نومهم.

(1) إذا كنتم مهتمين بتأملاتي الفكرية حول الكيفية التي ربما يرتبط بها شلل النوم بالوعي المخدر، خاصةً بمادة دي إم تي؛ انظروا:

<https://oneirology.co.uk/sleep-paralysis-dmt-and-the-entity/>.

لكن لا شيء من هذا يُجدي إن كنت بالفعل في غمار حلقة من شلل النوم، إذن ماذا تفعل عندما تجد نفسك مشلولاً وثمة حضور شرير يقترب من سريرك؟ أخبرني كثير من الناس الذين تحدثت معهم أن أضْمَنَ مَهْرَبٍ كي تنجو بنفسك من هذا الكابوس أن تحاول تحريك جزء من جسدك -إصبع واحدة مثلاً- وأن تركز كل جهودك على ذلك. بمجرد أن تنجح في تحريك إصبعك حركة واحدة، يمكنك أن تنجو بنفسك من القصة كلها.

أو يمكنك أن تدرب نفسك على الأحلام الواعية. إذا كان بإمكانك أن "تستيقظ" في كابوس شلل نومك، ثمة احتمال بأن تتمكن من تغيير الكيان الشرير إلى شيء أطيّب قليلاً. يتحدث ريان هرد Ryan Hurd، صاحب موقع org.dreamstudies.www عن هذا في مقاله: "ثلاثة طرق لتحويل شلل النوم إلى حلمٍ واعٍ" وموقعه بمثابة مستودع هائل لمعلومات أكثر بكثير عن شلل النوم.

هل شلل النوم مَرِيغٌ دائماً؟

لا. لكنه هكذا في العادة. والاستثناءات لخبرة شلل النوم المرعبة المعتادة هي تلك الحالات التي لا تحدث فيها هلوسات؛ الحالات التي تكون فيها خبرة الطفو أو الخروج من الجسد شعوراً ساراً، والحالات التي يكون فيها الكيان طيباً وليس خبيثاً. الأخيرة حالات نادرة نسبياً، لكنها تحدث. إذا قرَّرت أن تُدرب نفسك على الأحلام الواعية للمساعدة في علاج شلل نومك، يمكنك أن تحوّل ساحرتك الشمطاء المريعة إلى ساحرة شافية (أو شبحك الشرير إلى شبح طيب، أو عفريتك المؤذي إلى جنية طيبة- أو أيّاً كان ما يناسب كيانك الخاص).

بالمثل، كما يمكن لهجوم من كائن شرير في شلل النوم أن يتحوّل بدلاً من ذلك إلى زيارة سارّة من كائن طيب، يمكن للهجمات الجنسية من الحضائن أو السقوبات، أو الفحوصات الجنسية المزعجة

من جانب الكائنات الفضائية، أن تتحوّل إلى زيارات إلكترونية ممتعة
من أشباح أو أطياف أو مخلوقات غريبة أخرى. يحكي بعض الناس
عن خبرات ممتعة في بلوغ النشوة مع زائريهم الخارقين في المساحات
الحديثة بين النوم واليقظة.

الفصل السابع

أحلام الخيال العلمي اختراق الحلم وأحلام الآليين

طوال سنوات، كان لدى الخيال العلمي الكثير ممّا يقوله عن عملية الحلم: أشخاص مثل المخرج السينمائي كريستوفر نولان (فيلم Inception/البدء)، والكاتبة القصصية أورسولا لي جوين (رواية The Lathe of Heaven/مخرطة السماء)، ومخرج أفلام الصور المتحركة ساتوشي كون (فيلم بابريكا)؛ وغيرهم كثيرون، استكشفوا عالم الأحلام الغريب والرائع. في الخيال العلمي، تتوقّف الأحلام غالبًا عن أن تكون شيئًا غمُزٍ به كأفراد، وحدنا، وتغدو شيئًا يمكن اختراقه أو تغييره أو مشاركته أو حتى استخدامه لتدبير الدمار للعالم.

الشيء المخيف والمثير في نفس الوقت أن هذا ليس بعيدًا للغاية عن الواقع كما قد تعتقد. دعونا نأخذ فيلم Inception لنولان كمثال. (تحذير: في التالي حرق لأحداث الفيلم).

يبدأ فيلم Inception بافتراض أنه من الممكن دخول حلم شخص ما وانتزاع معلومات من عقله. لكن دومينيك كوب، الذي يلعب دوره ليوناردو دي كابريو، كُلف بمهمة أصعب: بدلاً من انتزاع المعلومات، كُلف ببدء فكرة في حلم، بزرع فكرة يصحو الحالم وهو يعتقد أنها فكرته الخاصة.

يستخدم الفيلم أفكارًا كثيرة موجودة بالفعل في علم الأحلام. استخدام "الطواطم" لاكتشاف أنهم يحلمون وسيلة معروفة جيدًا لاستدعاء عملية حلم واعٍ تُسمَّى "التحقق من الواقع" كما رأينا في الفصل السادس، على سبيل المثال. أو فكرة أننا يمكن أن نصحو من حلم بفكرة جديدة، وهي نظرية أحلام وظيفية معروفة، وهناك أمثلة كثيرة متواترة بالحكايات عن هذا، كما رأينا في الفصل الثالث. من الواضح أن فريق عمل الفيلم ذاكروا واجبههم المدرسي جيدًا.

لكن ماذا عن أجزاء الفيلم غير الممكنة بعد؟ القدرة على رؤية حلم شخص آخر، أو القدرة على أن تكون في حلم شخص آخر، أو القدرة على أن تزيل مادة من حلم شخص آخر، أو القدرة على غرس مادة في حلم شخص آخر. لو تحققت كل هذه الأشياء، قد يكون Inception البدء، وبالتالي اختراق الأحلام، ممكنًا. لا شيء من هذا ممكن حاليًا، لكن إلى أي حدّ نحن قريبون؟ هل يجب أن نقلق من حدوث هذا خلال أعمارنا، أم أن هذا شيء لن يتوجّب حتى على أحفاد أحفادنا أن يقلقوا منه؟

رؤية حلم شخص آخر

نحن بعيدون بشكل ما حتى الآن عن القدرة على رؤية حلم شخص آخر على شاشة حاسوب، مثل مشاهدة فيلم، لكن الرحلة نحو أن يكون هذا ممكنًا قد بدأت. تبدأ هذه الرحلة الاستثنائية في مختبرات علم الأعصاب الحاسوبي ATR في اليابان.

في أول تجربة من نوعها، تمكّن فريق بحثي بقيادة يوكي-ياسو كاميتاني من ترجمة صور من أدمغة الأشخاص الذين كانوا يحلمون إلى لوحات لأحلامهم على شاشة (مياواكي وآخرون، 2012). نام المتطوعون في المختبر بينما كان يجري مسح أدمغتهم بالأشعة، وعند استيقاظهم طُلب منهم أن يقولوا ما كانوا يحلمون به. فيما بعد، وهم مستيقظون، عُرضت عليهم صور لأنواع مختلفة من الأشياء التي يمكن أن نحلم بها؛ مثل وجه بشري، بينما يجري مسح أدمغتهم بالأشعة أيضًا. بهذه الطريقة، عرف الباحثون أي إشارة عصبية -أي نمط من نشاط الدماغ- يبحثون عنه عندما يمرُّ الشخص بحلم مُعيّن أثناء النوم، وعندما يرى نوعًا معيّنًا من الصور أثناء اليقظة.

بهذه الطريقة، اعتقد الباحثون أنه سوف يكون من الممكن التنبؤ بما كان المتطوعون يحلمون به عن طريق مقارنة نشاطهم الدماغي عندما كانوا يحلمون بنشاط الدماغ عندما كانوا مستيقظين وينظرون إلى صور معيّنة. على سبيل المثال، ينبغي أن يكون نشاط الدماغ عند النظر إلى صورة وجه بشريّ مشابهًا جدًا لنشاط الدماغ عند الحلم بوجه بشري. هكذا أخذوا كل البيانات التي حصلوا عليها -أنماط النشاط من الدماغ الحالم وأنماط النشاط من الدماغ الناظر إلى الصور أثناء اليقظة- وعَدُّوا بها كلها جهازًا لفكّ الشفرة. بمقارنة الاثنين، تمكّنت الآلة من التنبؤ بأي الصور كانت في الحلم بنسبة دقة 75-80 % شيء مذهل إلى حدّ كبير!

بالطبع ما زال هناك طريق طويل قبل التمكن من مشاهدة حلم على شاشة، لكن هذه هي أنواع التطورات التي يجب أن تحدث كي يغدو هذا ممكنًا في النهاية. يعمل كاميتاني وزملاؤه أيضًا على فحص الأدمغة اليقظة لرؤية إن كان بمقدورهم أن يرسموا خريطة للأفكار على الشاشة. ووقت كتابة هذه السطور، هم يقتربون.

خُذُوا تجربة من عام 2019 كمثال (شين وآخرون، 2019). في هذه التجربة، أمضى المتطوعون وقتهم ينظرون إلى صور مختلفة، لكن لم تكن هناك أحلام في الموضوع هذه المرة. بينما كانوا ينظرون إلى الصور، كانت أدمغتهم تُمسح بالآلات، المصمَّمة مرَّةً أخرى لتسجيل نشاطهم العصبي. بعد ذلك، وباستخدام هذه المسحات للدماغ، استخدم القائمون على التجربة برنامجًا حاسوبيًا لمحاولة إعادة تكوين الصور -على الشاشة- التي كان المتطوعون ينظرون إليها. وكانت الدقَّة التي أُعيد تكوين الصور بها على الشاشة استثنائية جدًّا في الحقيقة.

التلاعب بمحتوى الأحلام

حسنًا، قد تكون القدرة على رؤية أحلام شخص آخر ممكنة إذن. بعد ذلك، دعونا ننظر إلى إن كان بمقدورنا أن نتلاعب بما يحلم به شخص ما، بما أنه يوجد مقدار معقول من الأبحاث حول هذا بالفعل، قبل أن نلجَّ الأرض الأكثر غموضًا والمتمثلة في دخول حلم شخص ما.

التحفيز اللمسي خلال النوم

إن تحوير محتوى الحلم شيء يحاول الباحثون فعله طوال عقود. عندما يحاولون أن يفعلوا هذا بتعريض المشاركين إلى محفَّزات قبل النوم، لا يكون الأمر شديد النجاح بشكل عام. لكن عندما يحاولون أن يفعلوا هذا عن طريق تحفيز المشاركين بطريقة ما أثناء النوم، غالبًا ما يتغيَّر محتوى الحلم. ربما مررت بهذه التجربة أنت نفسك -إذا كنت في حالة انزعاج أو ألم أثناء نومك، يمكن أن يصبح الشعور جزءًا من الحلم، على شاكلة المثلث الذي ضربته قبل ذلك عن الحلم بإطلاق النار على معدتي عندما نمتُ بمغصٍ في المعدة. يحدث هذا في

فيلم Inception أيضًا، كما عندما تنقلب الشاحنة الصغيرة التي ينام فريق البدء داخلها، وهذا يجعل عالم الحلم بأكمله ينقلب معه.

أراد الباحث توري نيلسن Tore Nielsen في مستشفى القلب المقدس Hôpital du Sacré-Coeur في كندا أن يرى إن كان يمكن إعادة خلق هذا في مختبر. قبل أن يذهب مشاركوه للنوم، بُتت طوق لقياس ضغط الدم -من ذلك النوع الذي يربطه الأطباء حول زنادك وينفخونه لاختبار ضغط دمك- حول ساق واحدة لكل منهم. عندما دخل المشاركون مرحلة النوم الرمي، جرى نفخ الطوق، ببطء كافٍ لتجنّب إيقاظهم، لكن بضغط كافٍ كي يُحسّ بوضوح وهو يضيق حول الساق. جُمِعت روايات الأحلام في التو واللحظة بعد تخفيف طوق الضغط. ضمّ كثير من الأحلام بوضوح شديد الشعور بالطوق المحكم: في بعضها، أحسّ الحالم فقط بضيق حول الساق في الحلم، وفي بعضها الآخر نُسبَ الإحساس إلى شيء مختلف تمامًا: كان على أحد الحالمين أن يجري عبر الثلج، وهذا جعل ساقه تؤلمه. في حلم آخر أحسّت شخصية حلميّة بألم في الساق لأن حصانًا دهسها.

بهذه الطريقة، عرفنا منذ بعض الوقت أن محتوى الحلم يمكن أن يتأثر بتحفيز جسد الحالم بنوع ما من الإحساس. ومع ذلك، هذا تأثير بسيط: يمكننا أن نجعل الناس تحلم بأنها تعاني من ألم في الساق، لكن ما نفع ذلك إن أردنا أن نحاول التحكم في محتوى حلمنا بطرائق أكثر تحديدًا؟

في وقت أقرب، قام الباحثون في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا بتطوير تقنية ستسمح بغرس محتوى أكثر تحديدًا في الحلم (هوروفيتز وآخرون، 2018). في المرحلة الأولى من النوم، كما لعلكم تذكرون من بداية هذا الكتاب ذاتها، لدينا صور حلمية اسمها "هيناجوجيا" أو الهلوسة التنويمية، وهذه هي التي أرادوا استهدافها وتوسيعها والتمكن

من التأثير عليها. اختراعهم، الذي يسمونه (دورميو)، يُلبس في اليد مثل قفاز. يقيس هذا القفاز التحكم العضلي لدى الشخص النائم. عندما ننتقل من مرحلة النوم الأولى إلى المرحلة الثانية، تسترخي عضلاتنا، وهكذا عن طريق ارتداء قفاز دورميو، يستطيع الباحثون أن يروا بوضوح متى يبدأ متطوِّعوهم في دخول المرحلة الثانية. عندما يفعلون ذلك، يتحدث دورميو إليهم حينها ويخبرهم أنهم يسقطون في النوم. هذا ليس كافيًا لإيقاظهم بشكل تام لكنه كافٍ لمنعهم من الانتقال إلى المرحلة الثانية من النوم. لذا يظلون في المرحلة الأولى. أثناء حدوث هذا، يستطيع دورميو أيضًا إخبارهم بالتفكير في أشياء معيَّنة؛ مثل "تذكُّر أن تحلم بأرنب". كل المشاركين الستة في هذه التجربة ذكروا رؤية صور لأشياء أخبرهم دورميو أن يحلموا بها.

إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة

إعادة تنشيط الذكريات أثناء النوم

ثمة طريقة أخرى لتحفيز محتوى معين أثناء النوم تُدعى (إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة). من أولى التجارب التي استخدمت هذه الوسيلة تجربة أجراها منذ أكثر من عقْد بيورن راش Björn Rasch وزملاؤه، العاملين في جامعة فريبورج بسويسرا. شاهد المشاركون شاشة حاسوب عُرضت عليها صور لأشياء (سيارة مثلاً) في موضع معيَّن من الشاشة، وكان عليهم أن يحاولوا تذكُّر أين كان موضع الشيء على الشاشة. في نفس وقت حدوث هذا، كانت تُضخُّ رائحة ورود داخل الغرفة. ثم راح المشاركون في النوم، وُضِخت رائحة الورد مرة أخرى. عند الاستيقاظ، تحسَّنت ذاكرة المشاركين بالنسبة للمهمة كثيرًا مقارنةً بالمشاركين الذين لم يشمُّوا الورد أثناء النوم. بدا كما لو أن الرائحة أثارت تعزيز الذاكرة حول تلك الخبرة بعينها، وحفَّزت الدماغ كي يتدرب على تلك الذكرى.

منذ ذلك الحين انطلقت إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة كوسيلة. ثمة مراجعة لأبحاث إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة في النوم قامت بها دافني شاوتن Daphne Schouten وزملاؤها في جامعة أمستردام بهولندا، وخلصت إلى أن إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة ربما تكون أداة قوية جدًا لتعزيز تقوية الذاكرة أثناء النوم. لكنهم يحذرون أيضًا من أنه "يجب أن نضع في اعتبارنا أن التلاعب بعمليات التعزيز المقتصدة تطوريًا... من المحتمل أن تنتج عنه عواقب غير مرغوب فيها" (شاوتن وآخرون، 2017). (عواقب غير مرغوب فيها لتقنية جديدة؟ يبدو هذا خيالًا علميًا تمامًا بالنسبة لي).

لكن إعادة تنشيط ذكرى لدينا بالفعل ما زالت شيئًا شديد البُعد عن "غرس" فكرة على غرار فيلم Inception. كي يكون هذا ممكنًا، يجب زرع ذكرى جديدة، أو فكرة جديدة، داخل العقل أثناء النوم. وقد أُجريت أبحاث أقل لاختبار هذه الإمكانية، لكنها بدأت. أجرى الباحثون في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا بالولايات المتحدة الأمريكية تجاربهم على الفئران (راميريز وآخرون، 2013). أولًا أمضى الفئران بعض الوقت متسكعين في مساحة سنسّمها الحجرة رقم 1. خلال هذا الوقت، سيتعلم الفئران ذكريات جديدة عن الحجرة رقم 1، وسيجري تنشيط الأعصاب في الحُصين (وهو منطقة في المخ مهمّة للذاكرة). تمكّن الباحثون من معرفة أي أعصاب كانت تلك لأنه جرت هندسة الفئران على إنتاج بروتين معيّن عندما تكون في مكان جديد.

بعد ذلك، قضت الفئران بعض الوقت تتسكّع في مساحة أخرى؛ الحجرة رقم 2. لكن في هذه الحجرة تعرّضت الفئران لصدمات كهربية خفيفة في أقدامها. هذه وسيلة شائعة الاستخدام لخلق استجابة خوف. لا تحب الفئران هذه الصدمات الكهربائية (لا عجب في ذلك، وبالتالي فهي تنشط مراكز الخوف في أدمغتها. عندما حدث هذا، أعاد الباحثون أيضًا تنشيط الأعصاب التي انطلقت استجابةً لكونها

في الحجرة رقم 1، بحيث إنه جرى تنشيط هذه الاستجابة الجديدة للخوف في نفس الوقت مع ذكرى الحجرة رقم 1، بينما كانت الفئران ما زالت في الحجرة رقم 2. بعد ذلك، عندما أعيدت الفئران إلى الحجرة رقم 1، حيث لم تتعرض فعليًا للصدمات الكهربائية، استجابت بالخوف كأنها تعرضت لها. لقد تمكّن الباحثون إذن من غرس ذكرى خوف في الفئران.

حدّثت هذه الدراسة بالتحديد في حالة اليقظة، ولم تتحقق بعدُ أثناء النوم. علاوة على ذلك، كيف ستبدو الأحلام المرتبطة أثناء إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة، لا يوجد دليل بعد على أن إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة يصاحبها محتوى حلمي مناسب. ومع ذلك، ما زالت هذه النوعية من الأبحاث في مهدها، وسنرى المزيد منها في التجارب المستقبلية. إذا تبين، وعندما يتبين، أنه من الممكن خلق ذكريات جديدة زائفة أثناء النوم؛ سنكون قد اقتربنا خطوة أخرى من غرس الأفكار كما في فيلم Inception.

مَخَو الذكريات أثناء النوم

لكن إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة ليست مقصورةً فقط على تقوية الذكريات. يمكن أيضًا استخدامها في الغرض المضاد تمامًا: محو الذكريات. في فيلم آخر من أفلام الخيال العلمي: *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*/الإشراق الأبدي للعقل النظيف، يقرّر عاشقان أن يمحوًا ذكريات علاقتهما السابقة، ويحدث هذا المحو للذاكرة أثناء النوم. مع سير أحداث الفيلم، يدرك بطله جويل باريش، الذي يلعب جيم كاري دوره، أنه نائم وأن ذكرياته تتعرض للمحو، ويغيّر رأيه حيال المرور بهذا الإجراء أثناء حدوثه. يحاول وقفه وهو ما زال نائمًا، لكن الذكريات تُمَحَى رغم جهوده. مر أكثر من خمسة عشر عامًا

على هذا الفيلم الآن، لكن التكنولوجيا التي يصورها على هذا النحو القاتم تتطوّر الآن- وإن كانت بطريقة مختلفة.

كثيراً ما يصور الخيال العلمي العواقب المرعبة غير المقصودة للابتكارات التكنولوجية، لكن الابتكارات نفسها كثيراً ما تتطوّر لتحل مشكلات واقعية خطيرة. في حالة محو الذكريات، تطوّرت وسيلة إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة لمساعدة الناس الذين لديهم احتياج حقيقي للنسيان- ليس لأنهم مرّوا بعلاقة تحوّلت إلى الممرارة، لكن لأنهم تعرّضوا لخبرة صادمة بعمق، قد ينتج عنها اضطراب ما بعد الصدمة وكوابيس متكررة مرتبطة بالصدمة (انظروا الفصل الرابع).

وضعت كاثرين سيمون Katharine Simon وزملاؤها في جامعة أريزونا بالولايات المتحدة الأمريكية على عاتقهم مهمة اكتشاف إن كانت إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة يمكن استخدامها لتشجيع النسيان مثل التذكر. كانت تجربتهم أعقد من تجربة إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة الأولى التي قابلناها من قبل. وعلى غرار دراسات إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة الأسبق، درّب الباحثون متطوّعيهم على ربط شيء (سيارة مثلاً) بموقع مُحدّد على شاشة حاسوب (إلى الأسفل على اليسار مثلاً) وكذلك بصوت مرتبط بالشيء (صوت تسريع محرك السيارة مثلاً). اختير خمسة من هذه الأشياء كأهداف للتجربة (نسَمّيها الأهداف أ)، التي أرادوا أن يحاولوا دفع المتطوعين لنسيانها، واختير خمسة كأهداف تحكّم للمقارنة بها (الأهداف ب).

لمحاولة الدفع نحو نسيان الأهداف أ، كان على الباحثين بعد ذلك تدريب المتطوعين على ربط نسيان الذكريات المكتسبة حديثاً بصوت مُعيّن (نغمة، اسمها "نغمة النسيان"). للقيام بهذا، قُدّمت للمتطوعين كلمات (مربّع مثلاً)، واقترن نصف الكلمات بنغمة النسيان. وُجّهوا

بأنهم عندما يسمعون نغمة النسيان، ينبغي أن ينسوا الكلمة المقترنة بها. بهذه الطريقة، تعلّموا أن يربطوا نغمة النسيان بفعل النسيان.

بعد ذلك، ذهب المتطوعون إلى النوم. أثناء النوم (بالتحديد مرحلة الموجات البطيئة) أدار الباحثون لهم أصوات الأهداف (أ) إلى جانب نغمة النسيان. جرى هذا عشر مرات لكل هدف. بالنسبة للأهداف (ب)، لم يتم تشغيل أي أصوات. وفي النهاية، جرى اختبار ذاكرتهم فيما يتعلق بالأهداف بعد أسبوع. ويا للعجب! تقلّصت ذكرياتهم عن الأهداف (أ) إلى حدٍّ كبير مقارنةً بذكرياتهم عن الأهداف (ب). لقد نجح الباحثون في إدخال النسيان أثناء النوم بتقنية إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة.

ليس من الصعب رؤية كم يمكن أن يكون هذا شديد النفع للأشخاص الذين لديهم احتياج حقيقي للنسيان، إذا أمكن تطبيق هذا البحث على الذكريات الأعقد؛ مثل الخبرات الصادمة. ومع ذلك، إذا وُجِدَت -وعندما توجد- هذه التكنولوجيا، لا شك أنها ستخضع أيضاً لسيطرة المشروعات التجارية التي ربما تُسوّقها كطريقة لمحو أي ذكرى غير مرغوبة؛ على غرار فيلم الإشراق الأبدي للعقل النظيف.

تشارك الأحلام

حسنًا، هكذا رأينا أن التمكن من رؤية حلم شخص آخر على شاشة قد يكون ممكنًا، وقد يكون غرس ومحو الذكريات ممكنًا، لكن ماذا عن القطعة الأخيرة من الأحجية: التمكن من مشاركة حلم شخص آخر؟

القطعة الأخيرة هي الأكثر إثارة للحيرة والقطعة التي نحن أبعد ما يكون عن إدراكها. نحن ننقل الآن من عوالم ما لعله يكون محتملاً إلى عوالم ما يمكن أن يكون محتملاً ذات يوم بناءً على الأفكار

والتجارب الحالية لبعض المهندسين والعلماء أصحاب الرؤى المستقبلية. نحن نتكلم الآن عن التمكن من مشاركة حلم شخص آخر في اللحظة التي يراه فيها، والمرور به كما لو كان حلمك الشخصي. لأجل هذا، يجب علينا أن نغوص في عالم الواقع الافتراضي.

لقد انطلق الواقع الافتراضي في الحقيقة حديثاً. بعد أن كانت ماكينات الواقع الافتراضي مقصورةً على معدّات المختبر باهظة الثمن، يمكن شراؤها الآن بثمان رخيصة نسبياً للاستخدام في بيتك. لقد تطوّر الواقع الافتراضي بشدة حتى إنه لم يعد مجرد شيء تراه، بل أصبح شيئاً يمكنك أن تحسّه وحتى تتذوّقه. ومع تطوّر تكنولوجيا الواقع الافتراضي، يغدو أقرب وأقرب إلى أن يكون مثل الواقع الفعلي.

واحد من هذه التطورات "الواقع الافتراضي التشاركي"؛ أي خبرة أن تكون في نفس الواقع الافتراضي أنتَ وشخص آخر. بدلاً من الاتصال بأصدقائك في مكالمة فيديو، سيتمكّن أحدكم الآخر من دخول نفس الواقع الافتراضي ومقابلة بعضكم البعض افتراضياً وبشكل ثلاثي الأبعاد. ليس من الصعب رؤية كم سيكون هذا قابلاً للتطبيق على الأحلام: بمجرد أن يصبح التّمكّن من ترجمة الأحلام إلى شاشة حاسوب ممكناً، يمكن أن تكون الخطوة التالية نقل هذه الصور إلى واقع افتراضي. عندئذ قد يستطيع شخص آخر دخول الواقع الافتراضي لحلمك.

كما لو أن هذا ليس مثيراً ومطابقاً للخيال العلمي بما يكفي، انظروا إلى ما هو آتٍ. مستقبل الواقع الافتراضي هو "الواقع العصبي": واجهات استخدام من العقول الآلية brain-machine interfaces (BMIs) فيها تتفاعل ماكينة واقع افتراضي بطريقة مباشرة مع دماغ المستخدم (مثلاً عن طريق عملية غرس أو وضع أقطاب كهربية على فروة الرأس). ستسمح لنا هذه الماكينات بالتلاعب بالواقع الافتراضي بأفكارنا فقط. متى يمكن أن يحدث هذا في القريب؟ ربما حدث

بالفعل قبل قراءتك لهذه السطور. وبالتأكيد هو يتطور بالفعل (بوتز وآخرون، 2020).

وما زال هذا بمثابة قمة جبل الجليد. بعد هذا، قد تتمكّن واجهات كلية الدماغ من التواصل عن طريق إشارات المخ (الأفكار) وحدها، ليس فقط مع الواقع الافتراضي لكن مع أدمغة أشخاص آخرين، في نفس اللحظة ودون جهد مثل التفكير الذي نقوم به حاليًا. تقوم بتطوير هذا شركة اسمها نيورالينك Neuralink، أسسها إلون ماسك. تريد نيورالينك أن تُراكم على التطورات التكنولوجية التي تحقّقت بالفعل بواجهات العقول الآلية وخلق واجهة يمكن استخدامها لتسجيل وتحفيز النشاط العصبي في البشر، عبر مليون عصب.

باستخدام هذا النوع من التكنولوجيا، يمكن لأعمال فذة لم يكن من الممكن تخيلها سابقًا أن تصبح واقعًا. من الأشياء التي قد تصبح مُمكنة التواصل المباشر بين عقول الناس. حاليًا نعتمد على اللغة (في الأساس) للتواصل. لكن عندما تصبح الواجهات كلية الدماغ واقعًا، قد يتمكّن مُخُّ شخص ما من الترابط مع مُخِّ شخص آخر. بعبارة أخرى، قد تكون أفكارك مترابطة بشكل مباشر مع أفكار شخص آخر، ويمكن أن يُمرَّ شخص آخر بخبراتك.

على سبيل المثال، فلنقل إنك في البيت وتتواصل مع صديقك السائر في الغابة، عندما يلاحظ فجأة رائحة زهر العسل في الهواء. عندما يحدث هذا، تنطلق أنماط عصبية من النشاط في البصلة الشمية داخل مخّه. وباستخدام واجهته كلية الدماغ، المتصلة بواجهتك كلية الدماغ، ينشط نمط مماثل من النشاط في بصلتك الشمية، ليمنحك خبرة شَمِّ زهر العسل أيضًا، حتى بالرغم من جلوسك في الفراش ومعك فنجان من القهوة.

بمجرد أن نتمكّن من توصيل هذه الأنواع من الخبرات عبر الواجهات كلية الدماغ، لن تكون قفزةً شديدة الهول كي توصل خبرتك بأحد الأحلام إلى شخص آخر.

ومثلما قد تكون سببًا للإثارة، ربما تكون فكرة الواجهات كلية الدماغ أيضًا سببًا للقلق. يمكن اختراق الحواسيب- ليس فقط لسرقة المعلومات منها، بل أيضًا لوضع المعلومات فيها. يقول تيم إربان Tim Urban مؤسس موقع Wait But Why/مهلاً لكن لماذا المتخصص في التكنولوجيا: "قد يتمكن المخترق الماهر من تغيير أفكارك أو تصويتك أو هويتك أو جعلك ترغب في فعل شيء فظيع لم تكن لتفكر فيه في حالتك الطبيعية. ولن تعرف أن هذا حدث أصلاً" (إربان، 2017). تخيّل الآن أن يحدث هذا لك وأنت تحلم. هل يبدو هذا مألوفًا بعض الشيء؟

لقد وصلنا إلى مرحلة فيلم Inception.

هل يحلم الآليون؟

في هذا الفصل حتى الآن، كنّا نتأمّل حول كيف يمكن أن تسمح لنا التكنولوجيا حاليًا، وفي المستقبل، بمعاينة الأحلام على نحو مختلف. ثمة طريقة أخرى يمكن أن تغيّر بها التكنولوجيا وجه الحلم عندما تبدأ التكنولوجيا نفسها بالحلم. منذ أكثر من خمسين عامًا، تساءل فيليب ك. ديك Philip K. Dick: "هل يحلم الآليون بخِرافٍ كهربية؟" في عنوان روايته التي أعدها المخرج ريدلي سكوت لتصبح فيلم Blade Runner عام 1982، وتستكشف رواية ديك إنسانية الآليين وأخلاقيات التعامل مع الآليين من جانب البشر. إذا وُجدَ، وعندما يوجد، الآليون-مثل نَسْخِ مُطارِدِ الآليين blade runner البديلة- هل سيحلمون؟ وإذا حلموا، بمَ سيحلمون؟

في عمل آخر من أعمال الخيال العلمي جرى إعداده في المسلسل التلفزيوني Westworld/العالم الغربي يجري استكشاف هذا السؤال. في العالم الغربي، يستطيع البشر الأثرياء زيارة متنزهٍ ترفيهيٍّ يبعث إلى الحياة مَشاهدَ مختلفة من التاريخ البشري، مثل الغرب الأمريكي البري. ويتفاعل الزوار مع "مضيفين": آليون مصنوعون ليظهروا بمظهر البشر قدر الإمكان لكنهم لا يملكون إرادة خاصة بهم. تُمَحَى ذكريات المضيفين كل ليلة، مُستعدّين لبدء اليوم التالي كما لو كان يومهم الأول. لكن سرعان ما تبدأ الأمور في التطور، يبدأ المضيفون في رؤية "أحلام يقظة" -اسم آخر للأحلام- تمنحهم مدخلاً إلى ذكرياتهم القديمة. لقد كُتِبَت أحلام اليقظة عن عمِدٍ داخل شفرة الآلين بيد آرنولد؛ أحد مؤسسي هذا العالم. كان آرنولد يأمل أن يؤدي هذا في النهاية إلى امتلاك المضيفين للوعي.

من الساحر بالنسبة لي أن طريقهم إلى امتلاك الوعي يكون عبر أحلام اليقظة. كما رأينا في هذا الكتاب، ربما تساعدنا الأحلام على التذكر، تساعدنا على الارتجال (أن نكون مبدعين)، وهي في مجال اهتمامنا الذاتي إلى درجة أنها تدور غالباً حولنا، حول حياتنا، حول علاقاتنا، ومخاوفنا. لكن بالطبع يظل هذا كله خيالاً علمياً. ماذا على العالم الواقعي أن يقول حول أحلام الذكاء الاصطناعي؟

هيا تقدّم يا جوجل ديدير.

ديدير DeepDream برنامج حاسوبي صنعه عام 2015 مهندس جوجل ألكسندر مอร์ดفينستيف Alexander Mordvintsev وزملاؤه.⁽¹⁾ طوّروا طريقة لتدريب شبكات عصبية اصطناعية -أنظمة مصنوعة من طبقات عديدة من الأعصاب الاصطناعية المترابطة، الشبيهة بشبكة المخ العصبية- لتمييز وتصنيف الصور. لمحاولة فهم كيف

(1) <https://ai.googleblog.com/201506//inceptionism-going-deeper-into-neural.html>

تفعل الشبكة العصبية هذا بالضبط؛ أرادوا أن يفهموا أي أنواع من الأنماط تنتقيها طبقات الشبكة المختلفة. على سبيل المثال، يمكن أن تكون إحدى طبقات الصورة "الزاوية" (طبقة بسيطة) بينما يمكن أن تكون طبقة أخرى لأشكال مُحددة مثل "الشجرة" (طبقة معقدة).

عندئذ من الممكن جعل الشبكة تعزّز صورة ما عن طريق جعلها تعيد تغذية نفسها بهذه الطبقات. مثلاً، إذا طلبت منها تأكيد نمط معين في الصورة وبعد ذلك إعادة تغذية هذا النمط بشكل مُكرّر في الشبكة العصبية، قد تصبح صورة لشجرة واحدة صورة لأشجار كثيرة متراكبة على الصورة الأصلية.

من الجميل أن مبدعي هذه التقنية يسمونها *inceptionism* /التأسيس!

بعد هذا، صنعوا مُولّد ديبدريم، الذي يمكن لأي شخص أن يستخدمه بمجرد رفع صورة وتشغيلها عبر المولّد. وكثيراً ما ينتهي الأمر بالصورة النهائية إلى أن تكون ذات تأثير مُخدّر بشدة: من نوعية الأشياء التي قد تراها إذا تناولت قرصاً من الآسيد (إل إس دي) أو ذهبت في رحلة بعد تناول فطيرٍ سحريٍّ (سيلوسيبين). وبما أن صور برنامج ديبدريم شبيهة بالهالوس التي يستثيرها الآسيد، قد يعني هذا أن ما يفعله برنامج ديبدريم للشبكات العصبية الاصطناعية وما تفعله المخدرات بالشبكات العصبية البشرية متشابهان أيضاً: أنماط متراكبة مُحددة في المشهد البصري ترجع إلى المشهد ذاته. عادةً يكون إدراك الطبقات البصرية لدى البشر عملية لاواعية، لكن تحت تأثير المخدرات، ربما تصبح هذه الطبقات متراكبةً في إدراكنا البصري الواعي بل وتعاد تغذيتها على نحوٍ متكرّرٍ إلى أن نتصوّر العالم الزائف للهلوسة المخدرة كواقع طبيعي جزئياً وهلوسة بصرية جزئياً.

رغم أن الهلوسة مختلفة عن الحلم، يمكن التفكير فيها كشكل من "الحلم أثناء اليقظة". من النظريات الصامدة لزمن طويل حول عملية الحلم (من فرويد فصاعدًا) أنها تستطيع الكشف عن أجزاء لاواعية من عقولنا لنا (أي الأشياء التي لا نكون واعين بها في العادة). في هلوسة المخدرات، ربما تنكشف لنا العملية اللاواعية لإدراك النمط البصري من خلال نوعية التراكب المكرر للأنماط التي يطبقها برنامج ديدريم على الصور. ومن القواسم المشتركة الأخرى بين الوعي المخدر والوعي الحالم أن كليهما يمكنه أن يجعل المادة العاطفية المنسية أو المكبوتة من قبل تخرج إلى السطح من جديد؛ ومن جديد، يغدو شيء لاواعٍ سابقًا واعيًا.

إذن ليس الاسم وحده ما يشترك فيه برنامج ديدريم (وترجمته الحرفية الحلم العميق- المترجم) مع الحلم البشري. يستخدم برنامج ديدريم الشبكات العصبية الاصطناعية لخلق ما ينتهي بها الأمر لأن تكون صورًا ذات أثر تخديري شديد. في الوعي المخدر ربما نهلوس؛ بعبارة أخرى: مُرُّ بنوع من "حلم اليقظة"، وتوجد تشابهات أخرى كثيرة بين حالتنا الوعي⁽¹⁾ ومع تطوُّر ديدريم وغيره من البرامج الشبيهة، سيكون من المذهل أن نرى بأي أشكال أخرى قد يتداخل "الحلم" الحاسوبي مع الحلم البشري وأي التَّبصُّرات يمكن أن نخبرنا بها تلك التداخلات.

(1) انظروا: <https://oneirology.co.uk/dreaming-and-psychedelic-consciousness>.

لو تصوّرنا أنفسنا في المستقبل البعيد، إذن، ربما نجد أن الآليين ذات يوم يحلمون بالفعل. قد تتساءل ماذا يربط بين هذا وبين كتابنا؛ ما دخل أحلام الآليين بعنوان "سيكولوجية الأحلام"؟ من جانب، يثير هذا سؤالاً حول إن كان الآليون سيتمكّنون من الحلم أصلاً، لأن هذا يعتمد على الكيفية التي نُعرّف بها "الحلم"، وهو ما يعيدنا إلى بداية هذا الكتاب. هناك، عرّفنا الحلم بأنه "خبرات واعية أثناء النوم". لكن هل سينام الآليون، وهل يمكنهم أصلاً أن يكونوا واعين؟ بالطبع هذه أسئلة أثقل من أن يتناولها هذا الكتاب، لكنها أسئلة سيتوجّب على الباحثين وعلماء الأخلاق التعامل معها في المستقبل.

حتى لو كنت غير مقتنع بوجود علاقة بين أحلام الحاسوب والسيكولوجية البشرية، فهي ما زالت ذات علاقة بالحواسيب؛ وبالتالي قد تكون مناسبة ذات يوم للآليين. إذا كنّا في النهاية سنتعايش مع الآليين، هل ستصبح "سيكولوجية الآليين" ذات يوم فرعاً من علم النفس، إلى جانب فروع أخرى مثل "علم نفس الصحة" و"علم النفس الشرعي"؟ إن كتبّا مثل "هل يحلم الآليون بخراف كهربية؟" ظلت تطرح أسئلة حول أخلاقيات صناعة الآليين وكيف سنتعامل معها لسنوات، وربما سيحتاج مبتكرو الذكاء الاصطناعي ذات يوم إلى التفكير في هذه الأخلاقيات على أرض الواقع. وربما ذات يوم سينضمّ علم النفس إلى ذلك الحوار.

لمزيد من القراءة

Adler, S. R. (2011). *Sleep Paralysis: Night-Mares, Nocebos, and the Mind-Body Connection*. Rutgers University Press.

Artemidorus. (2012). *Oneirocritica* (D. E. Harris-McCoy, Trans.). Oxford: Oxford University Press.

Barrett, D. (1996). *Trauma and Dreams*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Barrett, D. (2001). *The Committee of Sleep: How Artists, Scientists, and Athletes Use Dreams for*

Creative Problem-Solving – and How You Can Too. Crown and Random House.

Cartwright, R. (2011). *The Twenty-Four Hour Mind: The Role and Sleep and Dreaming in Our Emotional Lives*. Oxford: Oxford University Press.

Cheung, T., & Mossbridge, J. (2019). *The Premonition Code: The Science of Precognition*. Watkins Publishing.

Domhoff, G. W. (2003). *The Scientific Study of Dreams*. Washington, DC: APA Press.

Ellis, L. A. (2019). *A Clinician's Guide to Dream Therapy: Implementing Simple and Effective Dreamwork*. Routledge.

Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. Hertfordshire, UK: Wordsworth.

Golin, S., & Bregman, A. (Producers), & Gondry, M. (Director). (2004). *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*. USA: Focus Features.

Hall, C. S., & Nordby, V. J. (1972). *The Individual and His Dreams*. New American Library.

Hartmann, E. (1998). *Dreams and Nightmares: The Origin and Meaning of Dreams*. Cambridge, MA: Perseus Publishing.

Hartmann, E. (2011). *The Nature and Functions of Dreaming*. Oxford: Oxford University Press.

Hurd, R., & Bulkeley, K. (2014). *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. CA: Praeger.

Jung, C. G. (2002). *Dreams* (R. F. C. Hull, Trans.). London, UK: Routledge.

LaBerge, S. (2009). *A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life*. Sounds True.

Lakoff, G., & Johnson, M. (2003). *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press.

Lawrence, G. (2005). *Introduction to Social Dreaming*. Karnac Books.

Le Guin, U. (2001). *The Lathe of Heaven*. Gateway.

Sacks, O. (2013). *Hallucinations*. Picador.

Sharpless, B. A., & Doghramji, K. (2015). *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*. Oxford University Press.

Smith, C. T. (2014). *Heads-up Dreaming: How Your Dreams Can Predict Your Future and Change Your Life*. San Francisco, CA: Turning Stone Press.

Thomas, E., & Nolan, C. (Producers), & Nolan, C. (Director). (2010). *Inception*. USA: Warner Bros. Pictures.

Ullman, M., & Krippner, S. (1973). *Dream Telepathy: Experiments in Nocturnal ESP*. Baltimore: Penguin.

Ullman, M., & Zimmerman, N. (1986). *Working with Dreams: Self-Understanding, Problem-Solving, and Enriched Creativity Through Dream Appreciation*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.

Urban, T. (2017). *Neuralink and the brain's magical future*. Retrieved from

<https://waitbutwhy.com/2017/04/neuralink.html>.

Valli, K., & Hoss, R. J. (Eds.). (2019). The neuroscience of dreaming. In *Dreams: Understanding Biology, Psychology, and Culture*, Vol. I, Chapter 2. Santa Barbara, CA: Greenwood.

Walker, M. (2017). *Why We Sleep*. Penguin Random House.

مكتبة
t.me/soramnqraa

المراجع

Adler, S. R. (2011). *Sleep Paralysis: Night-Mares, Nocebos, and the Mind-Body Connection*. Rutgers University Press.

Arnulf, I. (2019). Dreaming in parasomnias. In K. Valli & R. J. Hoss (Eds.), *Dreams: Understanding Biology, Psychology, and Culture*, Vol. I. (pp. 238–249). CA: Greenwood.

Arnulf, I., Grosliere, L., Le Corvec, T., Golmard, J.-L., Lascols, O., & Duguet, A. (2014). Will students pass a competitive exam that they failed in their dreams? *Consciousness and Cognition*, 29, 36–47.

Avarim, L., & Soffer-Dudek, N. (2018). Lucid dreaming: Intensity, but not frequency, is inversely related to psychopathology. *Frontiers in Psychology*, 9(384), 1–16.

Baldock, J. (Ed.). (2013). *The Tibetan Book of the Dead*. Arcturus Publishing Ltd.

Barrett, D. (1993). The “committee of sleep”: A study of dream incubation for problem solving. *Dreaming*, 3(2), 115–122.

Billington, D. (2014). *So you shall become: Client experience of the waking dream process*. Retrieved from www.driccpe.org.uk/?portfolio-view=1575-2.

Blagrove, M., Hale, S., Lockheart, J., Carr, M., Jones, A., & Valli, K. (2019). Testing the empathy theory of dreaming: The relationships between dream sharing and trait and state empathy. *Frontiers in Psychology*, 10, 1351.

Bulkeley, K. (2004). Dreaming Is Play II: Revonsuo's Threat Simulation Theory in Ludic Context. *Sleep & Hypnosis*, 6(3), 119–129.

Bulkeley, K. (2012, June 22–26). Word searching as a tool of dream content analysis. *International Association for the Study of Dreams Conference*. Berkeley, CA.

Bulkeley, K., & Bulkeley, P. (2005). *Dreaming Beyond Death: A Guide to Pre-death Dreams and Visions*. Boston, MA: Beacon Press.

Cartwright, R. (1992). *Crisis Dreaming: Using Your Dreams to Solve Your Problems*. New York: Harper Collins.

Cooke, A., & British Psychological Society, Division of Clinical Psychology (2017). *Understanding Psychosis and Schizophrenia*.

Davidson, J., & Lynch, S. (2012). Thematic, literal and associative dream imagery following a high-impact event. *Dreaming*, 22(1), 58–69.

Davies, O. (2003). The nightmare experience, sleep paralysis, and witchcraft accusations. *Folklore*, 114(2), 181–203.

De Koninck, J., Christ, G., Hébert, G., & Rinfret, N. (1990, June). Language learning efficiency, dreams and REM sleep. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 15(2), 91–92.

De Koninck, J., Christ, G., Rinfret, N., & Proulx, G. (1988, June). Dreams during language learning: When and how is the new language integrated? *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 13(2), 72–74.

De Koninck, J., Prévost, F., & Lortie-Lussier, M. (1996). Vertical inversion of the visual field and REM sleep mentation. *Journal of Sleep Research*, 5, 16–20. doi:10.1046/j.1365-2869.1996.00001.x.

Delaney, G. (1991). *Breakthrough Dreaming*. New York: Bantam Books.

Domhoff, G. W. (1993). The repetition of dreams and dream elements: A possible clue to a function of dreams? In A. Moffitt, M. Kramer, & R. Hoffmann (Eds.), *The Functions of Dreaming* (pp. 293–320). Albany: SUNY Press.

Domhoff, G. W. (1996). *Finding Meaning in Dreams: A Quantitative Approach*. New York: Plenum Press.

Domhoff, G. W. (2001). A new neurocognitive theory of dreams. *Dreaming*, 11(1), 13–33.

Domhoff, G. W. (2003). *The Scientific Study of Dreams*. Washington, DC: APA Press.

Easwaran, E. (Trans.). (2007). *The Upanishads*. Nilgiri Press.

Ellis, L. A. (2016). Qualitative changes in recurrent PTSD nightmares after focusing-oriented dreamwork. *Dreaming*, 26(3), 185–201.

Fukuda, K. (2002). Most experiences of precognitive dream could be regarded as a subtype of Déjà-vu Experiences. *Sleep and Hypnosis*, 4(3), 111–114.

Garfield, P. (1996). Dreams in bereavement. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and Dreams* (pp. 186–211). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Gendlin, E. (1986). *Let Your Body Interpret Your Dreams*. Chiron Publications.

Gillespie, G. (1992). Light in lucid dreams: A review. *Dreaming*, 2(3), 167–179.

Green, C. (1968). *Lucid Dreams*. Whitstable: Kent.

Horowitz, A. et al. (2018). *Dormio: Interfacing with dreams*. *Extended Abstracts of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. New York: ACM.

Hall, C. S. (1953). A cognitive theory of dreams. *The Journal of General Psychology*, 48, 169–186.

Hall, C. S., & van de Castle, R. (1966). *The Content Analysis of Dreams*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Harrington, M. O., Pennington, K., & Durrant, S. J. (2017). The “Affect Tagging and Consolidation” (ATaC) model of depression vulnerability. *Neurobiology of Learning and Memory*.

Hearne, K. (1982). Keith Hearne’s work on lucid dreaming. *Lucidity Letter*, 1(3), 1–4.

Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2–3), 61–83.

Hill, C. (2019). Benefits of dreamwork in psychotherapy. In K. Valli, & R. J. Hoss (Eds.), *Dreams: Understanding Biology, Psychology, and Culture*, Vol. 2 (pp. 461–469). Santa Barbara, CA: Greenwood.

Hobson, J. A., & McCarley, R. W. (1977, December). The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process. *The American Journal of Psychiatry*, 134(12), 1335–1348.

Hughes, J. D. (2000). Dream interpretation in ancient civilizations. *Dreaming*, 10(1), 7–18.

Hurd, R. (n.d.). 3 techniques for transforming sleep paralysis into a lucid dream. Retrieved from <http://dreamstudies.org/2011/02/08/3-techniques-for-transformingsleep-paralysis-into-a-lucid-dream/>

Hurd, R., & Bulkeley, K. (Eds.). *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. CA: Praeger.

Jung, C. G. (1934). The practical use of dream analysis. In C. G. Jung (Ed., R. F. C. Hull, Trans.), *Dreams* (pp. 87–108). London, UK: Routledge.

King, J., & Sheehan, J. R. (1996). Identifying sexual trauma histories from patterns of sleep and dreams. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and Dreams* (pp. 56–67). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Krakow, B., & Zadra, A. (2006). Clinical management of chronic nightmares: Imagery rehearsal therapy. *Behavioral Sleep Medicine*, 4(1), 45–70.

LaBerge, S. (1988). Lucid dreaming in western literature. In J. Gackenbach & S. LaBerge (Eds.), *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming* (pp. 11–26). New York: Springer.

LaBerge, S., LaMarca, K., & Baird, B. (2018). Pre-sleep treatment with galantamine stimulates lucid dreaming: A double-blind, placebo-controlled, crossover study. *PLoS ONE*, 13(8).

Lavie, P., & Kaminer, H. (1991). Dreams that poison sleep: Dreaming in Holocaust survivors. *Dreaming*, 1(1), 11–21.

Limosani, I., D'Agostino, A., Manzone, M. L., & Scarone, S. (2011). Bizarreness in dream reports and waking fantasies of psychotic schizophrenic and manic patients: Empirical evidences and theoretical consequences. *Psychiatry Research*, 189(2), 195–199.

Malinowski, J. E. (2016). Was Freud right about dreams after all? Here's the research that helps explain it. *The Conversation*. Retrieved from <https://theconversation.com/was-freud-right-about-dreams-after-all-herethe-research-that-helps-explain-it-60884>.

Malinowski, J. E., & Edwards, C. (2019). Evidence of insight from dreamwork. In K. Valli & R. J. Hoss (Eds.), *Dreams: Understanding Biology, Psychology, and Culture*, Vol. 2 (pp. 469–477). Santa Barbara, CA: Greenwood.

Malinowski, J. E., & Horton, C. L. (2014a). Memory sources of dreams: The incorporation of autobiographical rather than episodic experiences. *Journal of Sleep Research*, 23(4), 441–447.

Malinowski, J. E., & Horton, C. L. (2014b). Evidence for the preferential incorporation of emotional waking-life experiences into dreams. *Dreaming*, 24(1), 18–31.

Malinowski, J. E., & Horton, C. L. (2015). Metaphor and hyperassociativity: The imagination mechanisms behind emotion assimilation in sleep and dreaming. *Frontiers in Psychology*, 6.

Miyawaki, Y., Uchida, H., Yamashita, O., Sato, M., Morito, Y., Tanabe, H. C., Sadato, N., & Kamitani, Y. (2012). Visual image reconstruction from human brain activity using a combination of multiscale local image decoders. *Neuron*, 60(5), 915–929.

Mossbridge, J. A., & Radin, D. (2018). Precognition as a form of prospection: A review of the evidence. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 5(1), 78–93.

Nielsen, T. A., McGregor, D. L., Zadra, A., Ilnicki, D., & Ouellet, L. (1993). Pain in dreams. *Sleep*, 16(5), 490–498.

Norbu, C. N. (2002). *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*. New York: Snow Lion.

Noreika, V., Valli, K., Markkula, J., Seppälä, K., & Revonsuo, A. (2010). Dream bizarreness and waking thought in schizophrenia. *Psychiatry Research*, 178(3), 562–564.

Owczarski, W. (2018). Adaptive nightmares of holocaust survivors: The Auschwitz camp in the former inmates' dreams. *Dreaming*, 28(4), 287–302.

Pascoe, J. M. (2016). *Drawing dreams: The transformational experience of expressing dream imagery as art*. Retrieved from www.driccpe.org.uk/?portfolio-view=drawingdreams-the-transformational-experience-of-expressing-dream-imageryas-art.

Peden, A. M. (1985). Macrobius and medieval dream literature. *Medium Aevum*, 54, 59–73.

Pesant, N., & Zadra, A. (2004). Working with dreams in therapy: What do we know and what should we do? *Clinical Psychology Review*, 24(5), 489–512.

Punamäki, R.-L., Ali, K. J., Ismahil, K. H., & Nuutinen, J. (2005). Trauma, dreaming, and psychological distress among Kurdish children. *Dreaming*, 15(3), 178–194.

Putze, F., Vourvopoulos, A., Lécuyer, A., Krusienski, D., Mullen, T., & Herff, C. (2020). Editorial: Brain-Computer interfaces and augmented/virtual reality. *Frontiers in Human Neuroscience*. doi:10.3389/fnhum.2020.00144.

Pynoos, R. S. et al. (1987). Life threat and posttraumatic stress in school-age children. *Archives of General Psychiatry*, 44(12), 1057.

Quartini, A., Anastasia, A., Bersani, F. S., Melcore, C., Albano, G., Colletti, C., Valeriani, G., & Bersani, G. (2014). Changes in dream experience in relation with antidepressant escitalopram treatment in depressed female patients: A preliminary study. *Riv Psichiatr*, 49(4), 187–191.

Ramirez, S., Liu, X., Lin, P.-A., Suh, J., Pignatelli, M., Redondo, R. L., Ryan, T. J., & Tonegawa, S. (2013). Creating a false memory in the Hippocampus. *Science*, 341(6144), 387–391.

Rasch, B., Buchel, C., Gais, S., & Born, J. (2007). Odor cues during slow-wave sleep prompt declarative memory consolidation. *Science*, 315(5817), 1426–1429.

Raskind, M. A., Peskind, E. R., Chow, B., Harris, C., Davis-Karim, A., Holmes, H. A., Hart, K. L., McFall, M., Mellman, T. A., Reist, C., Romesser, J., Rosenheck, R., Shih, M.-C., Stein, M. B., Swift, R., Gleason, T., Lu, Y., & Huang, G. D. (2018). Trial of prazosin for post-traumatic stress disorder in military veterans. *New England Journal of Medicine*, 378(6), 507–517.

Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, 64.

Revonsuo, A., Tuominen, J., & Valli, K. (2015). The avatars in the machine: Dreaming as a simulation of social reality. In T. Metzinger & J. M. Windt (Eds.), *Open MIND*: 32(T). Frankfurt am Main: MIND Group.

Schädlich, M., & Erlacher, D. (2012). Applications of lucid dreams: An online study. *International Journal of Dream Research*, 5(2), 134–138.

Schädlich, M., Erlacher, D., & Schredl, M. (2017). Improvement of darts performance following lucid dream practice depends on the number of distractions while rehearsing within the dream – a sleep laboratory pilot study. *Journal of Sports Sciences*, 35(23), 2365–2372.

Schouten, D. I., Pereira, S. I. R., Tops, M., & Louzada, F. M. (2017). State of the art on targeted memory reactivation: Sleep your way to enhanced cognition. *Sleep Medicine Reviews*, 32, 123–131.

Schredl, M. (2008). Laboratory references in dreams: Methodological problem and/or evidence for the continuity hypothesis of dreaming? *International Journal of Dream Research*, 1(1), 3–6.

Schredl, M. (2009). Frequency of precognitive dreams: Association with dream recall and personality variables. *Journal of the Society for Psychical Research*, 73(2), 895.

Schredl, M. (2015). The continuity between waking and dreaming: Empirical research and clinical implications. In M. Kramer & M. Glucksman (Eds.), *Dream Research – Contributions to Clinical Practice* (pp. 27–37). New York: Routledge.

Schredl, M., Dyck, S., & Khnel, A. (2020). Lucid dreaming and the feeling of being refreshed in the morning: A diary study. *Clocks & Sleep*, 2, 54–60.

Schreuder, B. J. N., van Egmond, M., Kleijn, W. C., & Visser, A. T. (1998). Daily reports of posttraumatic nightmares and anxiety dreams in Dutch war victims. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(6), 511–524.

Shen, G., Horikawa, T., Majima, K., & Kamitani, Y. (2019). Deep image reconstruction from human brain activity. *PLOS Computational Biology*, 15(1), e1006633.

Siclari, F., Baird, B., Perogamvros, L., Bernardi, G., LaRocque, J. J., Riedner, B., Boly, M., Postle, B. R., & Tononi, G. (2017). The neural correlates of dreaming. *Nature Neuroscience*, 20(6), 872–878.

Sierra-Siebert, M., Jay, E., Florez, C., & Garcia, A. E. (2019). Minding the dreamer within: An experimental study on the effects of enhanced dream recall on creative thinking. *The Journal of Creative Behavior*, 53(1), 83–96.

Simon, K. C. N. S., Gómez, R. L., & Nadel, L. (2018). Losing memories during sleep after targeted memory reactivation. *Neurobiology of Learning and Memory*, 151, 10–17.

Soffer-Dudek, N. (2019).| Are lucid dreams good for us? Are we asking the right question? A call for caution in lucid dream research. *Frontiers in Neuroscience*, 13(1423), 1–4.

Solms, M. (2000). Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms. *Behavioral & Brain Sciences*, 23(6), 793–1121.

Sterpenich, V., Perogamvros, L., Tononi, G., & Schwartz, S. (2020). Fear in dreams and in wakefulness: Evidence for day/night affective homeostasis. *Human Brain Mapping*, 41(3), 840–850.

Stumbrys, T., & Erlacher, D. (2014). The science of lucid dream induction. In R. Hurd & K. Bulkeley (Eds.), *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep* (pp. 77–102). CA: Praeger.

Tennyson, A. (2013). *The Complete Works of Alfred, Lord Tennyson*. Delphi Classics.

Vallat, R., Chatard, B., Blagrove, M., & Ruby, P. (2017). Characteristics of the memory sources of dreams: A new version of the content-matching paradigm to take mundane and remote memories into account. *PLOS ONE*, 12(10), e0185262.

Vallat, R., & Ruby, P. M. (2019). Is it a good idea to cultivate lucid dreaming? *Frontiers in Psychology*, 10(2585), 1–4.

Van der Kolk, B. (2015). *The Body Keeps the Score: Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma*. Penguin.

Waggoner, R. (2014). Learning the depths of lucid dreaming. In R. Hurd & K. Bulkeley, (Eds.), *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. CA: Praeger.

Walker, M. P., & van der Helm, E. (2009). Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychological Bulletin*, 135(5), 731–748.

Wamsley, E. J., & Stickgold, R. (2019). Dreaming of a learning task is associated with enhanced memory consolidation: Replication in an overnight sleep study. *Journal of Sleep Research*, 28(1).

Wamsley, E. J., Tucker, M. A., Payne, J. D., Benavides, J. A., & Stickgold, R. (2010). Dreaming of a learning task is associated

with enhanced sleep-dependent memory consolidation. *Current Biology*, 20, 850–855.

Watt, C., Ashley, N., Gillett, J., & Halewood, M. (2014). Psychological factors in precognitive dream experiences: The role of paranormal belief, selective recall, and propensity to find correspondences. *International Journal of Dream Research*, 7(1), 1–8.

Wilmer, H. A. (1996). The healing nightmare: War dreams of Vietnam veterans. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and Dreams* (pp. 85–99). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Zadra, A. (1996). Recurrent dreams: Their relation to life events. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and Dreams* (pp. 231–267). Cambridge, MA: Harvard University Press.

مكتبة
t.me/soramnqraa

نبذة عن الكاتبة

جوزيه مالمينوفسكي محاضرة في علم النفس بجامعة إيست لندن، المملكة المتحدة، متخصصة في أبحاث الأحلام. ظهرت أبحاثها عن الأحلام في مجلة تايم، والجارديان، والإندبندنت.

نبذة عن المترجم

عبد الرحيم يوسف، شاعر ومترجم مصري، له ثمانية دواوين بالعامية المصرية وأربعة وثلاثون كتابًا مُترجمًا عن الإنجليزية، وحصل على جائزة الدولة التشجيعية في الآداب فرع ترجمة الأعمال الفكرية لعام 2016.



سيكولوجية الأحلام

لماذا نحلم؟ ما هو الرابط بين أحلامنا وصحتنا النفسية؟ هل يمكننا أن نعلم أنفسنا رؤية أحلام واعية؟ يfokus كتاب "سيكولوجية الأحلام" داخل المائة عام الأخيرة من أبحاث الأحلام ليزودنا بمقدمة مثيرة للتفكير حول ما يحدث في عقولنا عندما ننام. ينظر الكتاب إلى الدور الذي يلعبه الحلم في الذاكرة، وحل المشكلات، ومعالجة العواطف، ويفحص كيف تؤثر الصدمة على الحلم، ويستكشف كيف يمكننا استخدام أحلامنا لفهم أنفسنا على نحو أفضل. باستكشاف خيرات استثنائية مثل عملية الحلم الواعية، والأحلام الاستباقية، وكوابيس شلال النوم، إلى جانب أسئلة شديدة الحدة مثل إن كان ممكناً أبداً للآيين أن يحلموا، يكشف كتاب "سيكولوجية الأحلام" عن بعض من أكثر جوانب عالم أحلامنا سحرًا وفتنة.

مكتبة
t.me/soramnqraa

المحررة